



**幼児期からのよい食習慣定着事業
実践報告集**



福 井 県

平成18年1月

はじめに

幼児期からの食習慣は、将来の生活習慣病の罹患に大きく影響するため、できるだけ早い時期から生涯にわたって健康を維持するための食習慣を身につけていくことが重要です。

一方、近年、欧米型の食生活の普及やライフスタイルの多様化により食を取り巻く環境は大きく変わり、不適切な食習慣により、朝食を食べない子どもが増加したり、子どもの肥満者の割合が増加したりしています。

そのため、福井県では、幼児期から適切な食習慣を身につけ、生活習慣病の予防を進めるため、平成16～17年の2ヶ年にわたり、国の地域保健推進特別事業による「幼児期からのよい食習慣定着事業」を実施し、県内各地域や施設等17ヶ所において、福井県食生活改善推進員連絡協議会会員のご協力を得ながら、活動を行ってきました。

このたび、行ってきた活動内容を実践事例報告集として取りまとめ、それぞれの活動について、実施までの経緯、テーマの設定、適切な食習慣の定着を目指した楽しい体験や活動の工夫、参加者の感想、活動スタッフの関わり方等を盛り込んだ内容となっています。

是非、将来を担う子ども達やその保護者が、食と健康の関係を理解し、よい食習慣を身につけられるよう、本報告集を家庭や地域等で活用していただければ幸いです。

最後に、この事業の実施にあたり、ご協力いただきました多くの関係者の方々に深く感謝いたします。

平成18年1月

福井県健康福祉部健康増進課
課長 得津 馨

目 次

1 はじめに

2 協力施設別食育事例 (行政順) …… P 2

(1) 幼児期

- ① 敦賀市立黒河保育園 …… P 2
- ② 大野市立荒島保育園 …… P 4
- ③ 勝山市立南保育園 …… P 6
- ④ あわら市立芦原南幼児園 …… P 8
- ⑤ 越前市味真野保育園 …… P10
- ⑥ 春江町子育て支援センター …… P12
- ⑦ 越前町立宮崎中央保育所 …… P14
- ⑧ 越前町四ヶ浦保育園・西徳寺保育園・城崎南保育所 …… P16
- ⑨ 美浜町立南西郷保育所 …… P18
- ⑩ 高浜町立和田保育所 …… P20

(2) 学童期

- ① 福井市順化公民館 …… P22
- ② 鯖江市各地域 …… P24
- ③ 越前市国高児童センター …… P26
- ④ 松岡町福祉総合センター …… P28
- ⑤ 永平寺町保健センター …… P30
- ⑥ 南越前町古木生活改善センター …… P32
- ⑦ 名田庄村立名田庄小学校 …… P34

3 アンケート共通項目集計結果 …… P36

開催日	平成17年1月26日（水）
開催場所	敦賀市粟野公民館
受講者数 （内 訳）	40名 （保育園児 親子 20組）
参加スタッフ数 （職 種）	19名 （食生活改善推進員 16名、栄養士 1名、保育士 2名）

内 容

背景



収穫期のマナ

モデル施設が所在する地域は古くからマナの産地。この地域では伝統野菜のマナを核にした地域おこしに取り組んでいる。施設でもマナの苗を植えたばかりだった。

（※マナとは敦賀市山集落で栽培されているアブラナ科の伝統野菜。株から立つ茎の部分を漬物や煮物にして食べることができる。）

ねらいと活動までの流れ

マナを使って料理することにより地域を身近に感じ、愛着を持ってもらうことがねらい。

食育だよりや講習会の名前として、マナが身近なアブラナ科の野菜であることから、「なのはな」と名づける。

講習会は、遊びどころがあり、「参加して良かった、楽しかった」と次につながるような内容にするため、「子ども達が楽しみながら作れるような物は何か？」と考えた。そこで保育士が粘土あそびの中でギョーザを作っている子どもがいたことを思い出し、料理に取り入れることを提案した。

すすめ方としては、「料理の作り方」よりも、料理を通して「知恵」や「生活技術」があることを食生活改善推進員から学んでもらう。

講習中の様子

この日のメニュー

マナ漬けを使った「マナギョーザ」。ギョーザをメインに洋風カレー寿し、かきたま汁、オレンジかんを作りました。



- ギョーザ包みは子ども達が担当。
- オレンジかんは身近にある「ザル」を使ってオレンジを搾った。専用の「絞り器」がないからできないのではなく、他のもので代用すれば大丈夫。
- お寿しもちょっとした工夫で、子どもの好きなカレー味に変身。

まとめ

参加した保護者の方からいただいた感想は、「おいしかった」という、味についての感想ではなく、つくる過程についての感想がほとんどだった。

保護者の感想(アンケートより)

- 料理講習会の前から、一緒にお昼が食べられると楽しみにしていました。調理も自分のできることがいっぱいできて大変喜んでいました。
- いっしょにギョーザを作ったのは初めてだったのでおもしろかったです。
- クラスみんなで調理実習をしたのが初めてだったので、とても楽しかったです。
- 子供と会話しながらできて、ゆっくり時間がとれたし楽しめました。
- 親の方が火の扱い、包丁の扱いは危ないと勝手に思っていたようです。
- 洋風カレー寿しが初めてでどんなものかと思ったけど、とてもおいしかったです。
- 家でも作りたと思いました。



開催日	平成17年12月3日（土）
開催場所	大野市富田公民館
受講者数 （内訳）	34名 （保育園児 親子17組）
参加スタッフ数 （職種）	11名 （食生活改善推進員 7名 保育士 2名 市担当栄養士 2名）

内 容

これまでの経緯

昨年、子ども達は、お母さんと一緒に親子クッキングを体験し、とても楽しかったようだ。その後、子ども用の包丁を購入された家庭もあり、園生活の中でも、子ども達の食べ物に対する関心が高まってきたように感じられる。

そこで、今年は、お母さんだけでなくお父さんにも「食」について関心を持ってもらおうと、お父さんとの親子クッキングを企画した。

また、子ども達は、ふだん家庭で魚料理を食べることが少ないように日頃感じており、魚を使った料理をして魚に興味をもってもらいたいと思った。

ねらい

1. お父さんには料理づくりを通して、親子での楽しい時間を共有し、子どもの成長ぶりを感じたり、食への関心をもってもらう。
2. 魚に触れ、さばいて、魚についての関心を持ってもらう。
3. 粉からうどんを作り、うどんのできる過程を知る。
4. 手作りのおいしさを知り、みんなで会食をして、楽しい時間を過ごす。

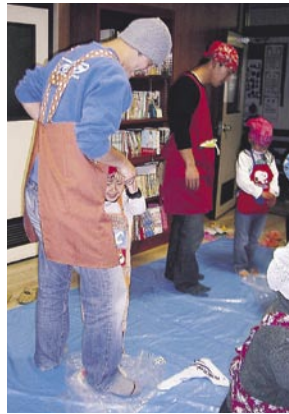
内 容

1. お父さんとの親子クッキング
 - ①イワシをさばいて、つみれを作る。
 - ②手打ちうどんをつくる。
 - ③地場産の野菜を煮込み、つみれとうどんを入れて鍋にする。
2. 「食」についての話を聞く。



子ども達の様子

- ①子ども達は、イワシの手開きの説明を真剣なまなざしで聞いてから、抵抗なく魚を握り、とりかかった。お父さんたちに教えてもらいながら一生懸命にさばいていた。上手にできると「できたー」と大喜びし、次々とイワシを手にして取り組んでいた。
- ②うどんの水回しが始まると、砂遊びのように楽しそうに混ぜ、生地をまとめる時には、力をふり絞ってこねていた。また足踏みでは、生地の感触を感じながら楽しそうに踏み、めん棒でのばす時には、お父さんに手を添えられながら、力一杯に押して頑張っていた。



保護者の感想(アンケートより)

- ふだん、魚を手にする事のない子供ですが、自分からすすんで魚を手にし、はらわたをだしていたのに驚きました。
- 粉からうどんができること。うどんの作り方や道具の使い方など、家庭でも料理を全て素材から作るきっかけになりました。
- 子どもの喜ぶ顔が身近に見れ、料理を作る楽しみ、協力して作業をする楽しみを子どもと体感できてとてもよかったです。

園長のことば

昨年度より2ケ年にわたり、食生活改善推進員の方々の協力を得て、親子クッキングに取り組んできた。父母たちにも好評で「今後も継続してほしい」との声が多く聞かれた。幼児期に手間ひまかける楽しさ、本物のおいしさを味わうことはとても大切なことで、これからも保護者の方と一緒に取り組んでいきたいと考えている。

また、園生活では、これからも日々様々な素材との出会いや、お友だちと楽しく食べる環境などを大切にしていきたいと思う。

開催日	平成17年12月3日（土）
開催場所	勝山市福祉健康センター
受講者数 （内訳）	20名 （保育園児 親子10組）
参加スタッフ数 （職種）	15名 （食生活改善推進員 10名 保育士 3名 市担当栄養士 2名）

内 容

これまでの経緯

昨年より保護者には、「食」への関心を持ってもらうために園だよりなどで情報を提供している。また子ども達には、野菜を展示して興味を持つようにしたり、保育の中で簡単なクッキングを行い「食」への関心も深まっている。今年は地元産の野菜を使ったメニューで親子クッキングを行った。

ねらい

1. 旬のもの、地元産の食材を知る。
2. 親子クッキングを通して、親子でふれあい、食への関心をもつ。
3. 作った料理を大皿に盛りつけ、みんなで楽しく会食をする。

内 容

1. 野菜あてゲーム
親子クッキングで使用する野菜とそれに似た野菜を子どもに見せて、名前をあててもらう。
2. 親子クッキング「クリスマスのためのパーティー料理」
〈献立名〉
 - ①太巻き寿司（4mくらいの、なが〜い太巻き寿司）
 - ②里芋コロケ
 - ③ロールキャベツ
 - ④リボンサラダ（大根と人参をピーラーでひいて、勝山水菜を入れたドレッシングサラダ）
 - ⑤さつまいもの茶巾
 - ⑥できあがった料理を大きなお皿に飾って、すてきなオーブンを作る
3. サンタさんと一緒に手遊びをしよう
野菜や魚などの食材の出てくる歌をみんなで歌う。



食生活改善推進員の感想

食材となる野菜を理解してもらうため、野菜あてゲームをすると、子どもたちは、15種類の地場野菜の名前をすべて当てることができ驚きました。

また、真剣な顔で一生懸命に取り組み、なが〜い太巻き寿司を巻き終わった時と大皿に料理を飾り終えた時には、大きな拍手と「ワーツ」との歓声があがりました。これを機会に、家庭でも料理をしたり、食への関心を持ってもらえたら、私たちスタッフはとてもうれしいです。

子ども達の感想

- ロールキャベツのお肉を混ぜるのが楽しかった。
- 大きなお皿にお料理を飾るのが楽しかった。
- お母さんと一緒にお料理ができて楽しかった。
- ながいお寿司を巻くのがおもしろかった。



保護者の感想(アンケートより)

- ふだん見られない子どもの笑顔や真剣な顔が見れてうれしかったです。
- いつもは食べれない野菜も、自分で切ったり、切り方や料理方法などを工夫すれば喜んで食べてくれるんだなと思いました。
- 家では包丁を持たせるのが怖くて、まだ使わせてなかったのですが、子供用の包丁を買って少しずつ使わせてみようかと思いました。

園長のことば

園では、食事の時間をとても大事にし、みんなでおいしく食べるよう配慮している。また、子ども達の触れる場所に食材を展示したり、ピーラーや子ども用包丁で調理するなど実体験を通して、生きた素材を食べることで、自分が生かされている経験をし、人として生きる力の土台になると考えている。

今後も地域の方や保護者の協力を得ながら、子ども達と食育の活動を広げていきたいと思う。

開催日：平成17年3月5日（土）
開催場所：あわら市湯のまち公民館
受講者数：30名
（内訳）：（幼稚園児 親子11組）
参加スタッフ数：11名
（職種）：（食生活改善推進員8名、保育士2名、栄養士1名）

内容

活動設定理由

芦原南幼稚園は温泉街に立地し、幼稚園として通う子どもと、保育所として通う子どもと一緒に保育されている施設である。保護者は仕事・育児・家事を両立している共働きの家庭がほとんどである。実施したアンケート調査の中で子どもの食習慣に関する項目と併せて食事作りに対する保護者の思いを聞いたところ「気持ちに余裕がないため食事作りが楽しめない」「手作りしたいけれど時間がない」「手早くできるメニューが知りたい」など時間がないことが食事作りの課題になっていることがみえてきた。そこで食育だより、講習会は「手早くできる料理」をコンセプトに取り組むことにした。

ねらい

食生活改善推進員が発行する食育だよりの中で「簡単」にできるレシピを紹介し、家庭での食事作りに活用してもらう。
 料理講習会を開催し、子どものために作り、一緒に食べることで食事作りを楽しんでもらう。
 食育だより・料理講習会を開催することで、地域で活動する食生活改善推進員の存在を知ってもらう。

平成17年 第1号

ポパイだより

「食生活改善推進員」をご存知ですか？
 私たちは市民の健康づくりのため、料理講習会などを通じて生活習慣病の予防に関する食生活アドバイスやメニューの普及などを行っています。
 今回から4回おたよりを通じて健康づくりのお手伝いをさせていただきます。
 「ポパイだより」として、毎月発行させていただきます。
 広報誌や地域での活動でお目にかかることもあると思います。いつでも声をかけてください。

「おいしいね！」って笑顔になるときはどんなときですか？
 おいしいものに会おうと、自然と笑顔がこぼれます。
 一生懸命なんだとははんで元気回復できるし、大好きな人と一緒に食べれば、心がほっと温まります。家庭でももちろん、保育所、幼稚園でこうした経験を積み重ねながら、子ども達は「おいしい」にこそ幸せにつながるのを学びます。
 「食育」としても楽しく伝える必要はありません。「おいしいね」と笑顔が出る瞬間を日々の生活に導いていくことからスタートしましょう！

簡単朝ごはん (渡もみてね！)

ゆで卵のあんかけ (4人分)

卵	4個
ミックスベジタブル	30g
だし汁	150cc
しょうゆ	大さじ1杯
片栗粉	小さじ2
水(片栗粉用)	小さじ4

＜作り方＞
 ①だし汁の半にしょうゆ、ミックスベジタブルを入れ、煮ながら煮る。卵はゆでておく。
 ②①に片栗粉を少量の水で溶き、煮立ったらこしに入れたようにつける。
 ③ゆで卵はスライサーで切り、花柄に丸く盛りあそむ。

＊野菜は必ず生食での調理。ゆで卵は必ずスライサーで切ってください。
 一人前 (2人前) 270 kcal 塩分 0.7g

料理講習会のお知らせ
 あわら市の保護者対象に料理講習会を開催予定です。
 皆さんご参加ください。詳しくは後にお知らせします。
 日時：3月5日 (土) 午前中
 場所：湯のまち公民館 (幼稚園となり)

あわら市食生活改善推進員

新刊からつるで食育アップ

おにぎりのレシピ (4人分)

ご飯	1杯半
たまねぎ	1/4
ハム	2枚
グリーンピース	15g
塩、こしょう	少々
油	大さじ1
ケチャップ	大さじ2
マヨネーズ	大さじ1
砂糖	大さじ1

＜作り方＞
 ①①がゆを炊きあげ、種を混ぜておく。
 ②サラダ油でたまねぎ、ハム、を炒めて混ぜる。
 ③②を、こしょう、ケチャップで味付けをしグリーンピース、15g(大さじ2) グリンピースを加える。
 ④③に②を加えて、砂糖を加えてマヨネーズで1:2:1の割合で。

おにぎりのレシピ (4人分)

＜材料＞
 雑穀米 200g
 醤油 2/3杯
 味噌(旨味のもの) 大さじ3-5
 砂糖 大さじ1-2
 酒 大さじ3
 サラダ油 大さじ2
 ご飯 4杯
 サラダ油 1杯

＜作り方＞
 ①雑穀米を炊きあげ、種を混ぜておく。
 ②おにぎりを成形して煮かき混ぜる。
 ③おにぎりを成形して、煮かき混ぜる。
 ④おにぎりを成形して、煮かき混ぜる。
 ⑤おにぎりを成形して、煮かき混ぜる。
 ⑥おにぎりを成形して、煮かき混ぜる。

おにぎりのレシピ (4人分)

＜材料＞
 雑穀米 200g
 醤油 2/3杯
 味噌(旨味のもの) 大さじ3-5
 砂糖 大さじ1-2
 酒 大さじ3
 サラダ油 大さじ2
 ご飯 4杯
 サラダ油 1杯

＜作り方＞
 ①雑穀米を炊きあげ、種を混ぜておく。
 ②おにぎりを成形して煮かき混ぜる。
 ③おにぎりを成形して、煮かき混ぜる。
 ④おにぎりを成形して、煮かき混ぜる。
 ⑤おにぎりを成形して、煮かき混ぜる。
 ⑥おにぎりを成形して、煮かき混ぜる。

おにぎりのレシピ (4人分)

＜材料＞
 雑穀米 200g
 醤油 2/3杯
 味噌(旨味のもの) 大さじ3-5
 砂糖 大さじ1-2
 酒 大さじ3
 サラダ油 大さじ2
 ご飯 4杯
 サラダ油 1杯

＜作り方＞
 ①雑穀米を炊きあげ、種を混ぜておく。
 ②おにぎりを成形して煮かき混ぜる。
 ③おにぎりを成形して、煮かき混ぜる。
 ④おにぎりを成形して、煮かき混ぜる。
 ⑤おにぎりを成形して、煮かき混ぜる。
 ⑥おにぎりを成形して、煮かき混ぜる。

講習会までの経緯と講習会の様子

講習会内容は幼稚園では毎月1回「手作り弁当の日」があることから、保護者がお弁当を作り、子どものお弁当箱に詰め一緒に食べるようにした。その間子どもは隣接する幼稚園で保育してもらい待つようにした。



参加者は調理台ごとに分かれ、各調理台に食生活改善推進員が入り、切り方、手順のアドバイスをを行った。各自子どものお弁当箱に詰め、皆で輪になってお弁当を試食した。

<メニュー>

鶏肉3色ロール巻き、ブロッコリーと卵の炒めもの、さつま芋サラダ、変わりおむすび

参加者の感想

「皆で料理を作ることが楽しかった（多数）」「普段使わない食材を使ったことが新鮮だった」「ケチャップ、マヨネーズを使わなくても薄味でもしっかり味がすることが分かった」などがあった。

園長のことば

子ども達はわくわくしながら楽しみにして待ち、また、クラスの親同士のつながりが料理作りを通じてより深まったようだ。食育とは自分の作った料理を子どもに食べさせたいという思い、また子どもは保護者が自分のために作ってくれている喜びを感じることから1歩ずつ取り組んでいくことが大切であると思う。



- 開催日：平成17年1月30日（日）
- 開催場所：越前市味真野公民館
- 受講者数：26名
（内訳）（保育園児 15名、保護者 11名）
- 参加スタッフ数：6名
（職種）（食生活改善推進員 5名、施設管理栄養士 1名）

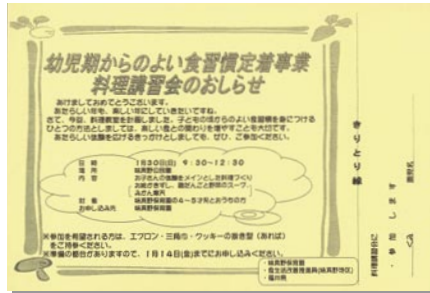
内 容

テーマ 「楽しい、またやってみたい」という気持ちにつながる体験学習を行なう。

活動の経緯

- 平成16年10月19日：モデル地区の決定
- 平成16年10月27日：事業の説明、モデル施設の決定
- 平成16年11月 9日：実施メニューの検討
- 平成16年11月19日：料理講習会の日程決定、アンケートの配布開始
- 平成16年12月10日：実施メニューの決定、料理講習会参加者応募のチラシ作成
- 平成16年12月27日：アンケート集計結果の報告、料理講習会の確認
- 平成17年 1月18日：料理講習会参加者の決定
- 平成17年 1月21日：講習会時の「体験」の内容を再検討
- 平成17年 1月29日：会場準備
- 平成17年 1月30日：料理講習会の開催
- 平成17年 2月23日：「よい食習慣定着だより」の作成開始

参加者応募チラシ



よい食習慣定着だより

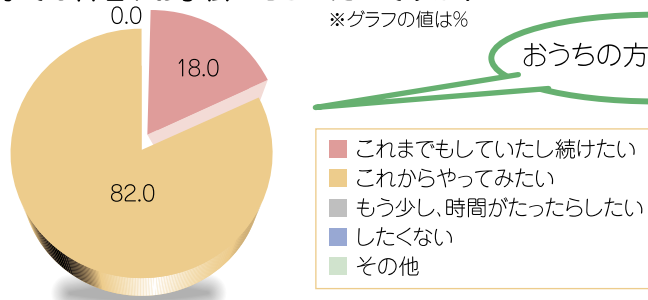


当日の流れ

	0:00	0:30	0:40	0:50	1:00	1:10	1:20	1:30	1:40	1:50	2:00
	食改 あいさつ 料理説明	子ども料理開始									配膳 いただきます
おえかき すし		・卵をゆで、水につける ・米を洗ってご飯を炊いておく ・合わせ酢を作ってグループ毎に わけておく	・卵をゆで、水につける （ゆで卵をとりやすいように並べる）	・きゅうりを薄切りにする ・ミニトマトの準備をする	すしおけ→もろびた			・ゆで卵の皮をむいて好きな形にする ・ハムを型で抜いてホットプレートで焼く ・チーズを型で抜く ・焼きのりを切る		・血に一人分ずつすし飯を盛る ・具を飾りつける	
鶏だんご 野菜の スープ		・鍋に水と昆布を入れておく ・白菜をばらして、洗っておく ・人参の皮をむいておく	・白菜を食べやすい大きさに切る ・青ネギを小口切りにする ・えのきをみじん切りにする ・人参をピーラーで薄く切り、 細かく切っていく	・ひき肉と塩をビニール袋に入れてよくこねる ・人参とえのき、かたくり粉を入れてよくこねる ・肉だんごを絞り出す			・白菜を鍋に入れて火にかける ・肉だんごを加えていく			・スープに青ネギをちらす	
みかん 寒天	・寒天を もどしておく	・寒天を見比べる ・みかん缶をミキサーにかけ る ・水を張った鍋に寒天をちぎって 入れる（全員） ・寒天をとかす→作り方を説明し、 料理作業にとりかか								・切り分ける	

料理講習会を終えて

家でも料理やお手伝いをさせたいですか？



おうちの方に聞きました

保護者の感想

- 子どもがとても興味を持って、料理に取り組んでくれていて「これなら家でもやらせてみて大丈夫かな」と思った。料理をつくることから、子どもが学ぶことがあることを知り、勉強になった。
- 『片づけ』よりも『作る喜び』があるほうが楽しんでやってくれるかも。
- 「大きいからできる」「小さいからできない」のではなくて、興味を持ったら少しずつでもやらせていきたいと思った。
- 家では「忙しいから」となかなかさせてあげていないので、今日は子どもが楽しそうにしている姿を見て、家でも少しずつでもやらせてあげたり、見せてあげたりしたいと思った。
- できれば、定期的に何度も企画して欲しい。

食生活改善推進員の感想

実習に入ると、子ども達は慣れない手つきながら興味津々で取り組んでいました。

自分で作った料理は、特においしかったのでしょうか。親子で楽しそうに会話をしながら食事をしている様子はとてもほほえましく見えました。

家庭でもこれを機会に、つくる喜び・食べる喜びを味わっていただければと思っています。

活動の様子



開催日	平成17年2月28日（月）
開催場所	春江町保健センター
受講者数 （内訳）	51名 （幼児27名、保護者24名）
参加スタッフ数 （職種）	13名 （食生活改善推進員12名、栄養士1名）

内 容

活動設定理由

子育て支援センター開催時にあわせて講習会を開催することから、子どもと一緒に料理を楽しみ、家庭でも一緒に料理をするきっかけになるように簡単にできるもの、また子どもの年齢が1歳～3歳と小さいことから比較的危険の少ないホットプレートを使い、お楽しみの要素のあるおやつを作ることにした。野菜が苦手な子が多いので、メニューは野菜がたくさん入った「野菜たっぷりちぢみ」を作ることにした。

ねらい

子どもとおやつ作りをすることで、子どもが食事作りのお手伝いをするきっかけにしよう。

皆でレクリエーションとして調理をすることで親子共に料理の楽しさに気づいてもらい、食に関心を持ってもらう。

講習会までの経緯と講習会の様子

子育て支援センター開催場所の隣の部屋を会場とし、来た方から料理の部屋に移動してもらうことにした。子どもの安全を考え、1つのホットプレートに食生活改善推進員が1人ずつ付くことにした。

事前に1人前に分けておいたちぢみ生地を持って、3台あるホットプレートに分かれて親子で焼いた。小さい子も生地を混ぜたり、ひっくり返したりなど一生懸命やっていた。

焼いた後は試食のテーブルに移り親子で試食した。

<メニュー>

野菜のちぢみ、豆腐白玉（試食のみ）、そば粉の小倉焼き（試食のみ）

まとめ

子どもは「自分でできた」という感動があり、上手くひっくり返した時には周りの子どもも拍手するなどの様子もみられた。

家では危ないから手伝わせていない保護者も楽しそうに料理をする子どもを見て、「家でも一緒にやってみたい」と言っていた。

子どもが興味を持ったり、楽しんで実行する子どもの意欲を見て、親の意識が変わることもある。子どもを通じて親の意識を動かすことも大切な取り組みであると感じた。



ほくもできるよ

じょうずにできたね!

いただきます～す



ひよっこだより

第1号
春江町食生活改善推進員

こんにちは。春江町食生活改善推進員です!

私達は、健康作りのための料理講習会や、離乳食教室などを通して、食と健康を地域に広めるための活動を行なっています。
今回おたよりを通じて、春江の子供たちがげんきにすくすくと育つように、楽しい食事や健康作りのお手伝いをさせていただきたいと思っています。
広報春江の「ヘルシーメニュー」や、地域での活動等でお会いしますが今後よろしくお願ひしますね。



「おいしいね!」って笑顔になるときはどんなときですか?

おいしいものに出会うと、自然と笑顔がこぼれます。
一生懸命遊んだあとはごはんで元気を回復できるし、大好きな人と一緒に食べれば、心がホッと温まります。家庭ではもちろん、保育所、幼稚園でこうした経験を積み重ねながら、子ども達は「おいしい!」ことが「幸せ!」につながるのを学びます。
「食育」といっても難しく考える必要はありません。「おいしいね」と笑顔が出るシーンを日々の生活に増やしていくことからスタートしましょう!

食事のリズムがもてる

1日3回の食事をおいしく食べるには、まず、食事の時間をできるだけ決めてリズムを大切にしましょう。しっかりと食欲を感じ、空腹を満たす気持ちよさを実感することから、食事の楽しさ、食べることにへの意欲がわいてきます。



ママと一緒にクッキング

子供と一緒に楽しくつくれるメニューを紹介します。さあ、がんばってつくってみよう!

いろいろサンドイッチ

食パンだけでなく、ロールパンやコッペパンなどでOK

★スクランブルエッグサンド

(材料) 卵 牛乳 塩 コショウ ツナ パター パン

- ① 卵は、割りほくして、牛乳、塩コショウを加えて混ぜます。
- ② パターを溶かしたフライパンで、いり卵を作ります。
- ③ マヨネーズとツナでいり卵をあえて、パンにはさまります。



★ソーセージどかたサンド

(材料) ソーセージ 卵 玉ねぎ キャベツ パター ケチャップ パン

- ① ソーセージは、縦半分に切り、卵は溶きほくします。
- ② 玉ねぎとキャベツはせん切りします。
- ③ フライパンを熱して、卵をからませたソーセージを焼きます。キャベツと玉ねぎは、しんなりするまで炒めます。
- ④ パンに具を並べて、ケチャップをかけてはさまります。

★おかずサンド・・・おかずの残りを、いろいろはさんでみよう!

きんぴらごぼう・ポテトサラダ・マカロニサラダ・ハンバーグ・・・

★おやつサンド・・・おやつの時間にいかがですか?

季節のフルーツ・生クリーム・あずき缶・カスタードクリーム・ジャム・・・

★先輩ママからのワンポイントアドバイス

食事は楽しく食べたいものですね♪しかし、「おもちやで遊びながら」「テレビを見ながら」のながら食べは、小食やだらだらと食べる時間が長くなる原因になります。

まずは、まわりの家族から、子供さんと一緒に、食事に集中できるように工夫しましょう!!



- 開催日**：平成16年12月12日（日）
- 開催場所**：越前町宮崎保健センター
- 受講者数**：23名
(内 訳) (保育園児 19名、保護者 4名)
- 参加スタッフ数**：11名
(職 種) (食生活改善推進員 10名、保健師 1名)

内 容

活動の経緯

- 宮崎地区3か所の保育所年長児とその保護者の方を対象に実施。
- 毎年、この地区では、小学4年の児童対象に「通学合宿」を実施しているなど食事づくりにも積極的に機会を設けているため、子ども達が主体となって料理に取り組むことについては抵抗がなく進められた。

講習会の内容

講話「調理器具の使い方や注意点、
食事のマナー」
調理実習「デコレーションずし、
トマトと野菜のスープ、豆腐白玉」



子ども達の様子

- 基本的に子どもが主体となって料理づくりを行い、難しい作業は食生活改善推進員やお母さん達が補助に入った。
- 講習会に参加された家族はみんなとても楽しく調理していた。子ども達は大人と同じ調理器具を使い、慎重に野菜を切っていた。補助に入るお母さん達の手際もよく、子どもが調理をする主体性を大切にされた実習だった。



開催日	平成17年1月22日（土）
開催場所	越前町越前生涯学習センター 調理室
受講者数 （内 訳）	15名 （保育園児 9名、保護者 6名）
参加スタッフ数 （職 種）	10名 （食生活改善推進員 6名 在宅管理栄養士 1名 保健師 2名、保育士 1名）

内 容

活動の経緯

- 越前地区（旧越前町）の保育所3ヶ所の年長児とその保護者の方を対象に実施。

講習会の内容

《テーマ》料理大好き！つくって食べよう!!

- 地産地消の取り組みも含め、地元の越前ガニ（水ガニ）をとり入れた献立を中心に主食、主菜、副菜をそろえた栄養バランスのよい献立にした。
- カニの身を出したり、もやしのひげ根をとるなど、簡単で、子ども達が興味をもつ作業を組み入れた調理実習とした。

子ども達の様子

- 越前ガニは地域柄、時期になると家庭の食卓に出てくるらしいが、講習会で子ども達は「どうやってカニの身を出すの？」と、とても興味を示していた。調理実習中は、カニの身を殻からだす作業に一番熱中していた。



参加者の感想(アンケートより)

- 子どもと楽しく料理が作れてよかった。
- 「子どもだから、難しいのでは」と思っていたもやらせてみると出来ることがたくさんあった。
- 幼児期からの「食育」が大切だと改めて感じた。

食生活改善推進員の感想

- 親子を対象とした料理講習会の開催があまりなく、今回、子ども達が包丁を使用することで「怪我をしないだろうか」という不安があった。しかし、実際は参加されたどの親子も楽しく料理を作っており、とてもよかった。

- 普段口にする食べ物の本来の姿を見る機会が、家庭の食卓では少なくなってきたことを実感した。また、家庭での食育浸透のきっかけとしてこういった「親子参加型の取り組み」の必要性を感じた。



親子料理講習会・幼児期からの食育
料理大好き! つくって食べよう!!

2005年1月22日
越前町中央公民館にて
管理栄養士 谷口 利恵子

カニ玉あんかけ	豆腐白玉	野菜ナムル
【材料】 4人分 卵 4個 カニ 80g 生シイタケ 4枚 白ネギ 1本 サラダ油 大1.5 ダシ(ペース) 適量 塩・黒胡椒 少々 A 水 1.5カップ 砂糖 大1.5 醤油 大2 かつお粉 大1	【材料】 4人分 白玉粉 100g 絹ごし豆腐 100g ほちみつ 60ml レモン汁 1個 ゆで小豆(市販) 黒ごし豆腐を 【方法】 ①ゆで小豆に白玉粉、絹ごし豆腐を 入れ、湯気でつながら、な めらくなるまで煮る。 ②豆腐は2cmぐらいの輪切りにし、15 cmぐらいの長さにもきる。一つづ つ丸めて、真ん中をへこませる。 ③黒蜜ゆで小豆、湯を上げてから 1分ぐらいゆいで、冷水にとり完 全に冷ます。 ④レモンの皮をむき、薄く輪切りに し、ほちみつをかけ、レモン汁 を自然に水気が出て、ほちみつ とかなむまで15分ぐらい置く。 ⑤白玉を器に入れ、④をかける。	【材料】 4人分 もやし 2/3袋(200g) 小松菜 4株(100g) にんじん 1/4本(20g) 【調味料】 瓶 小さじ1/5 こしょう 少々 ごま油 小さじ1 鶏がらスープの素 小さじ1/3 醤油 小さじ1 砂糖 小さじ1/2 炒りごま 大さじ1 【方法】 ①もやしは気になるならひげ根を取 る。小松菜は葉先を切り落とし、 3cmぐらいに切る。にんじんはせ ん切りにする。 ②野菜をそれぞれゆいで水気をき く。 ③A調味料で②をあえて、器に盛 り、炒りごまをかける。

黒豆ごはん

【材料】 10人分
米 3.5合
もち麦 0.5合
梅干し 4個
昆布 2枚
醤油 1.2カップ
水 5カップ

【方法】
①米は、30分前に洗って炊飯器に
5カップの水を入れ昆布をつま
す。
②醤油は、きつとゆいで水気をふき
取り、フライパンで皮に切り目が
入って豆のこぼれ・湯気がするま
まで炒らす。梅干しは、種をとっ
てもぎります。
③①の中に②を入れて炊きます。
④炊き上がった後、昆布を取り出し
て、きつくと混ぜます。

エネルギー 260kcal たんぱく質 11g
脂質 13g 炭水化物 29g

エネルギー 160kcal たんぱく質 2g
脂質 12g 炭水化物 29g

エネルギー 260kcal たんぱく質 45g
脂質 15g 炭水化物 15g

よい食習慣定着だより 第4号 平成17年3月10日発行

「楽しく食べることも」に成長していくために 5つのことを目標にしましょう

- 食事のリズムがもてる
- 一緒に食べた人がいる
- 食事を味わって食べる
- 食生活や健康に主体的に関わる
- 食事づくりや準備に関わる
- 健康づくり応援の店をご存知ですか?

【副菜】 野菜などをを使った料理
ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます

【主菜】 魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかず
たんぱく質や脂質を多く含みます

【主食】 ご飯、パン、麺類など
炭水化物を多く含みエネルギーのもとになります

【その他】 汁物、飲み物、果物など
1日のバランスを考えてとりましょう

健康づくり応援の店とは、盛り付けの量を調節できたり、野菜たっぷりメニューや減塩メニューを提供したり、栄養成分表示などを店長の健康づくりをサポートしているお店です。現在、県下で約200店舗が登録しています。お店の一覧は福井県のホームページでご覧いただけますが、お店には石の登録スチッカーが貼られています。

・食生活改善推進員連絡協議会鯖江支部 ・福井県

開催日	平成17年1月10日（月）
開催場所	美浜南小学校 調理室
受講者数 （内訳）	26名 （保育園児 親子13組）
参加スタッフ数 （職種）	18名 （食生活改善推進員12名、栄養士2名、保育士3名、給食調理員1名）

内 容

背景

（園での給食を通して気になること）

- 給食に入っている食材を口にすることがない子どもが多い。
- 生野菜が食べられない、魚がうまく食べられない、カレーライスのようなドロドロした料理は汚れるから嫌い、とする子どももいる。
- これらの子どもの様子から、家庭での食生活に不安が感じられるため、以前から食生活の大切さについて親に関心を持ってもらいたいと思っていた。

ねらいと活動までの流れ

- 家庭での食生活は、子ども達の普段の様子からしか伺うことができないため、アンケートは家庭での食生活の中身が伺えるような質問も盛り込んで調査。
- 子どもの食生活はその親が担っていることや、親子で食育に取り組むことが大切であることを理解してもらう。特に朝ごはんの大切さを伝える。
- 地産地消をすすめる。

活動内容

- 食育だよりでは食育とは何か、家庭での食育の大切さ、朝ごはんがなぜ必要なのかを伝える。
- 実習メニュー
時間がなくても簡単に用意できる朝ご飯を実習。パン食、ごはん食どちらでも家庭で実践できる内容にした。



- ①ポケットサンド：子ども達が食べやすいように袋状にしたパンに中身をつめます。食べても下から具がこぼれません。
- ②トマトと小松菜の卵いため：野菜とたんぱく質と一緒に食べられます。
- ③みそ汁：里芋も時間がある時に皮をむいて冷凍した物を使えば、火のおりも早く、調理時間がかかりません。
- ④レタス納豆：普段食べている納豆に野菜を切って混ぜるだけ。

- 調理実習は保護者を中心に行い、子ども達には卵割り、納豆のかき混ぜ、ポケットサンドの中身をつめる、盛りつけなど、できるところをお願いした。



- 使用した食材は全て美浜町の地元生産者から購入。野菜はどんなふうに育つのか町の栄養士がペーパークラフトで説明。

保護者の感想(アンケートより)

- 大変楽しくお料理できました。
- みんなと食事の用意をする1つ1つの作業が楽しかったと思います。
- 子どもが友達と一緒に参加することでいつものしないことが経験できて良かった。
- トマトの料理で火を入れたことがなかったのでとても勉強になりました。

まとめ

その後のアンケート調査では、全ての家庭で朝食の欠食はなかった。内容はごはんと手作りのお味噌汁の組み合わせで食べている家庭が8割だった。

みんなで食べると
楽しいね!



開催日	平成17年1月25日（火）
開催場所	高浜町立和田保育所
受講者数 （内訳）	60名 （保護者）
参加スタッフ数 （職種）	10名 （食生活改善推進員 5名、栄養士 2名、保健師 2名、保育士 1名）

内 容

経 緯

第1回連絡会において、小学校や保育所の保護者の「食」に対する意識・行動について話し合った。

第2回連絡会において、高浜町における子どもの食をめぐる現状と課題について話し合い、連携して取り組むべきテーマを設定した。

テーマと設定根拠

「お や つ」… おやつとして、スナック菓子を食べている子やジュースを飲んでいる子が多い。おやつを食べ過ぎて夕食をとれない子どももいる。

「朝 食」… 朝食をとらなかつたり、お菓子のようなものを食べてきたりする子どもが多い。

「生活リズム」… 朝食をとらない子どもは、就寝時間が遅い。

連絡会構成メンバー

和田・高浜・青郷保育所長、青郷小学校養護教諭、高浜町食生活改善推進員、高浜町保健福祉課職員（保健師、栄養士）、若狭健康福祉センター職員（保健師、栄養士）

ねらい

子どもの適切な食習慣に関わる以下のことについて、保護者の理解を深める。

- ① 子どもの健全な発育には食事が大きく影響していること
- ② 朝食やおやつも大切な栄養補給源であること
- ③ 適切な食習慣定着のためには生活リズムが大事であること

講習会内容

- ①朝食の大切さ、生活リズムの大切さについての話
（若狭健康福祉センター職員）
- ②簡単な手作りおやつの紹介（お手製野菜チップス、マカロニあべかわ、餃子の皮スナック、簡単大学いも、豆腐白玉、スペインオムレツ）
- ③おやつ作りの実演（簡単大学いも）

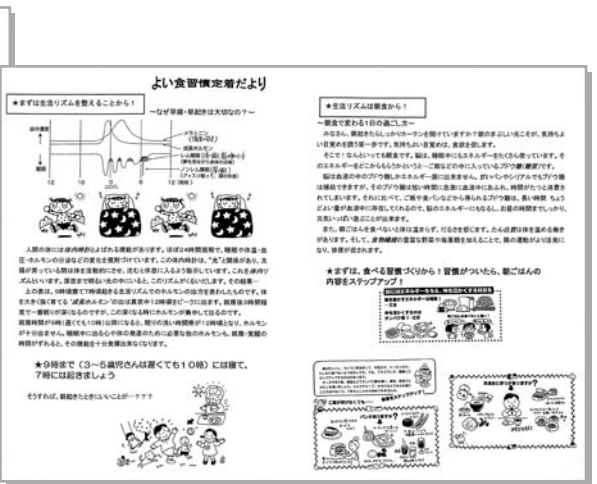


「よい食習慣だより」の発行

- 第1回：食習慣アンケート調査の結果について
- 第2回：噛むことについて、講習会を終えた食生活改善推進員の感想
- 第3回：食事バランスについて
- 第4回：生活リズム・朝食について

事業後の意見

- 講習会の後は、保護者から「次の日から、生活リズムを見直しました。」や「おやつの内容を考え直した。」といった声を聞くことができた。
- 連絡会等に参加したことで、保育所や地域での子ども達の食に関する現状や課題を知り、小学校での取り組み方について、これまでとは違う視点でも考えることができた。
- 食生活改善推進員の方々には、小学校においても活躍してもらえると嬉しい。
- 子どもの食習慣に携わる担当者が集まり、連絡会ができたことは大変貴重な機会だと思う。
- せっかく、様々な立場の担当者の意見から課題を出したので、モデル施設を和田保育所のみに限らず、多くの施設において取組ができるとうかった。
- 様々な立場の食に携わる担当者が集まる機会はありませんので、食に限らず、いろいろな問題について連携して考える機会があるといいと感じた。



- 開催日：平成17年1月8日（土）
- 開催場所：福井市順化公民館 2階 料理教室
- 受講者数：30名
（内訳）（児童 12名、保護者 18名）
- 参加スタッフ数：6名
（職種）（食生活改善推進員 4名、公民館主事 1名、小学校PTA企画委員会会長 1名）

内 容

ねらい

親子で伝承料理を学びながら、正しい食事のとり方を身につける。

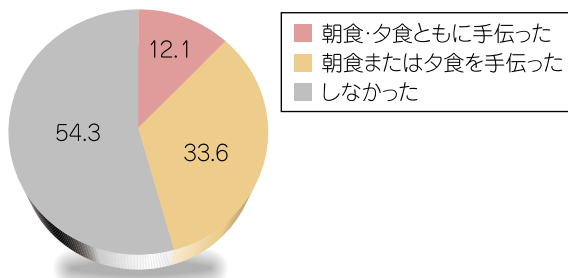
活動までの経緯

順化公民館が主催する16年度 少年教育学級のテーマのひとつに「親子で考える食育」があり、今回の事業と主旨が合致したことから、順化公民館、順化小学校PTAの協力を得て、開催案内とともに参加者の募集を広報した。

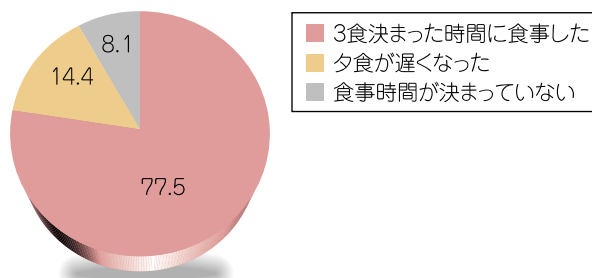
子どもの食生活チェック

平成16年6月、順化小学校全児童（180名）に“子どもの食生活チェック表”を使って、生活習慣や食事内容に関して14日間の記入をしてもらった。集計結果は食育通信として全児童に配布した。結果のうち主なものを下記に示す。
※ グラフの値は%

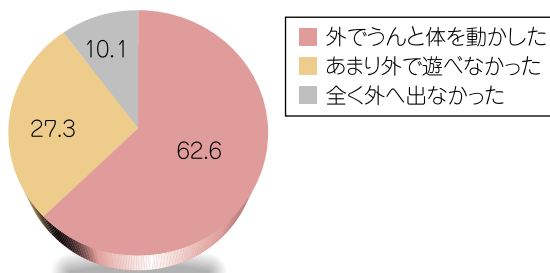
食事づくりのお手伝いできたかな？



1日3回決まった時間に食事したかな？



外で遊んだり、運動したかな？



食事づくりのお手伝いをしていない子が半数以上みられた。ほとんどの子が3食決まった時間に食事をしてしたが、夕食が遅くなったり、食事時間が決まっていない子も4人に1人の割合でみられた。屋外でよく遊んだ子は半数以上だった。

親子で考える食育教室

講義「伝承料理と食文化」
仁愛女子短期大学 谷 洋子 先生
調理実習「菜めし、さばの野菜いりあんかけ、
ミンチボールと小松菜のスープ、オレンジかん」

《実習を終えて》

子ども中心の献立でなく、伝承料理のアレンジだったが、子ども達はひとつの作品を作り上げる楽しみを見つけたように、一生懸命に調理に取り組んでいた。包丁は子ども用のを使用したがるが、調理台は大人の高さだったため工夫が必要だった。

《参加者の声》

楽しそうに、しかも進んで調理に取り組んでいる姿にびっくりした

これからは時間にゆとりを持って、子どもと一緒に料理を作りたい

家族で食卓を囲むこと、楽しく会話しながら食べることの大切さを痛感した

薄味にびっくり！家庭の味の濃さを痛感し、反省した

その後の取り組み

「自分で作って食べよう！子供のための食育教室」（平成17年3月13日）

お父さんやおじいさんたち男性に働きかける目的で親子を対象に実施した。お父さんたちは自分の調理能力の気付きにつながったようで、興味深げに料理づくりに取り組んでいた。

「稲刈り体験」（平成17年9月3日）

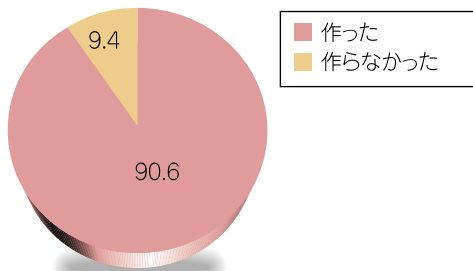
お米がどのような工程を経て私達の口に入るのかを学ぶ目的で親子を対象に実施した。生まれて初めて田んぼに足を踏み込んだ人が大半で、子ども達からは「稲刈りには力があるね」といった感想が聞かれた。今後は、みんなで刈り取ったお米を使ってお菓子づくりを予定している。

食育教室参加者への意識調査

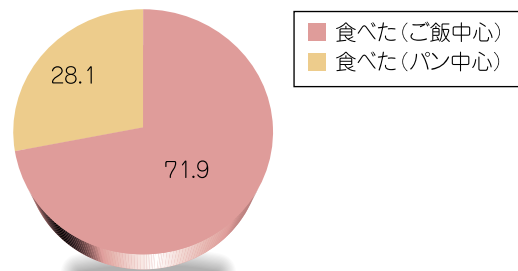
平成17年9月、各種食育教室に参加した親子（32組）を対象に、家庭における料理作りについて、さらに夏休み中は生活が乱れがちになることから、特に夏休み中の生活等についてのアンケート調査を行った。

※ グラフの値は%

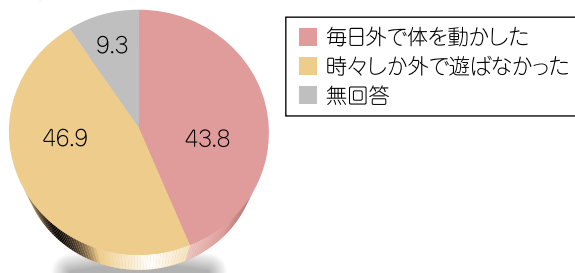
夏休み中、親子で何か料理を作りましたか？



夏休み中、朝ご飯は食べましたか？



夏休み中の運動について



ほとんどの子どもが夏休み中、親子で料理を作っていた。メニューはカレーライスやハンバーグ、卵料理などが多く挙げられていた。朝ご飯は全員が毎日食べており、ご飯中心の朝食をとっている子が多かった。また、夏休み中、毎日外で体を動かした子と時々しか外で遊ばなかった子は半々だった。

活動の様子



せん切りって
むずかしいなあ～



オレンジの皮、
上手にむけるかな？



型抜きって
おもしろい…エイッ!

- 開催日：平成16年12月24日（日）
- 開催場所：アイアイ鯖江（鯖江市健康福祉センター）
- 受講者数：27名
（内 訳）（児童）
- 参加スタッフ数：12名
（職 種）（食生活改善推進員）

内 容

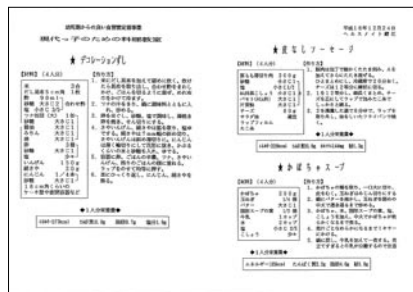
活動の経緯

- 食生活改善推進員の居住地区毎に小学1～4年の児童を対象に声かけを行い、講習会を実施。

講習会の内容

《テーマ》現代っ子のための料理教室

- 学童期の子どもが料理をするための注意点の設定
 - ① 調理器具は子供が使いやすいように工夫する
 - ② 後片づけもきちんとすることを教える
 - ③ 配膳、食事の仕方を教える
- 子どもの調理能力向上をめざすだけでなく、安全で作業ができ、後始末やマナーも理解させることを心がける。



子ども達の様子

- 子ども達主体のグループにスタッフがそれぞれ指導にあたる方法をとった。大人はほとんど手出しをせず、見守ることで、子ども達はとても丁寧に材料を切り、いきいきとした表情で、料理づくりに励んでいた。



参加者の感想

- 実施後、参加した子ども達からは「とてもおいしかった」「家でも作ってみたい」といった声が聞かれ、家族の方からも「この講習会をきっかけに家でも料理の手伝いをするようになりとてもうれしい。またこういった機会があったら是非参加したい」との感想があった。



食生活改善推進員の感想

- 包丁を持つことが危険と感じ、材料を切る手つきについて「危ない」「ダメ」の言葉が先にでてしまいがちだが、子どもの「自分で作りたい、やりたい」と思う好奇心の方が大事。実際、思うほど危なっかしくなかったとかえって反省させられた。
- 平成17年2月、鯖江市の「女性による地域を学び考える会 研究発表会」にて、この取り組みを報告した。料理を通じて友達との協力やマナー、おいしさ、知識など本当に様々なことを体験できたと感じ、今後、各地区において公民館の協力を得ながら、もっと多くの子ども達に知ってもらおうよう取り組みをすすめていきたいと思った。



よい食習慣定着だより

第3号 平成17年2月22日発行

今回はおやつについて考えてみましょう

【ご協力いただいたアンケート結果より】

- ・ おやつを決めていないお子さんは32.2%いました
- ・ よく食べられているおやつは、下図のとおりです

お子さんと一緒におやつを作ってみませんか？

かんたんおはぎ (10個分)

【材料】 もち米 1/2合 きなこ 適量
 米 1合 すりごま 適量
 あずき缶(砂糖入り) 1/2缶

【作り方】 ①洗ったもち米と米、あずき缶を入れて炊飯する
 ②すずきでつぶししめる
 ③好みで、きなこまたはすりごまをまぶす

1個あたりのエネルギー: 120kcal たんぱく質: 2.8g 脂質: 1.7g

1月22日 越前町で開催された親子料理教室に参加いただいたお母さんから、こんな感想をいただきました

★子供と一緒に料理づくりができて楽しかった ★まだ子供だからと思っていたが、子供にも料理づくりが手伝えることがわかった

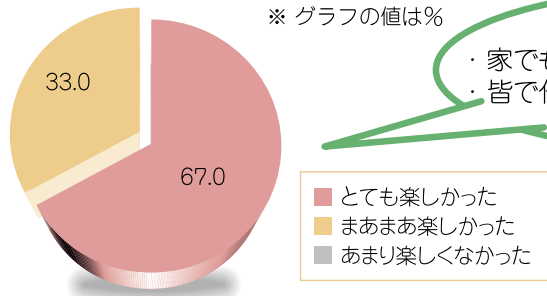
★子供が料理に興味を持っていることがわかった

・食生活改善推進員連絡協議会鯖江支部 ・福井県

料理講習会を終えて

参加して楽しかったですか？

※ グラフの値は%



《参加者の声》

- ・家でも手伝いをしてみたい
- ・皆で作って食べたらとても美味しかった。

保護者の感想

子ども達がとても楽しそうに生き生きしている姿が見られ嬉しく思いました。でき上がったお料理もおいしく出来「おかわりある？」と言われた時には驚きました。

友達と一緒に作るという普段できない事を体験させてもらえました。

食生活改善推進員の感想

メニューや調理器具の使い方等を説明すると、みんな、真剣に聞いていました。

メニューの中で、1番人気は「デコレーションずし」のようでした。野菜の飾り切りには、子ども達の一生懸命さが表れていました。

今回は、何より子ども達が、皆と楽しそうに作ってもらえて嬉しかったです。この料理教室をきっかけに1人でも多くの子ども達が作る楽しさを覚えていってほしいです。

活動の様子



- 開催日：平成16年10月23日（土）
- 開催場所：松岡町福祉総合センター
- 受講者数：41名
（内訳）（小学校低学年の児童 23名、保護者 18名）
- 参加スタッフ数：6名
（職種）（食生活改善推進員 5名、町保健師 1名）

内 容

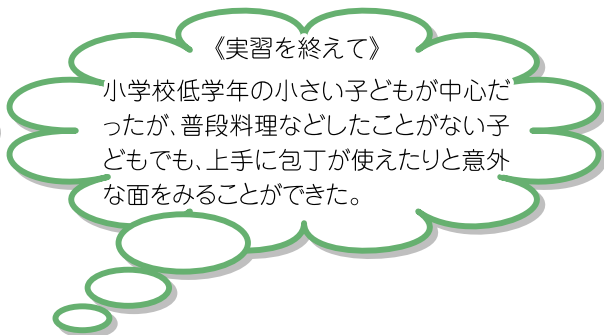
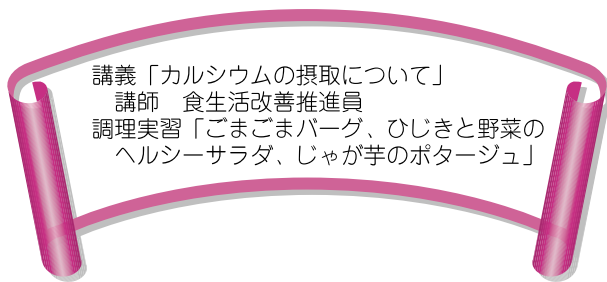
テーマ

「骨を強く！～丈夫な体をつくろう～」

活動までの経緯

児童館とタイアップして親子クッキング教室を企画した。開催案内は児童館の広報を利用して行い、保育園から小学校低学年までの子どもとその保護者を対象に参加者を募集した。

講習会

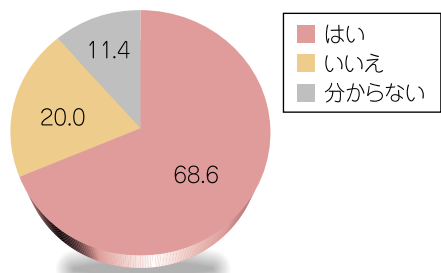


**アンケート調査
（1回目）**

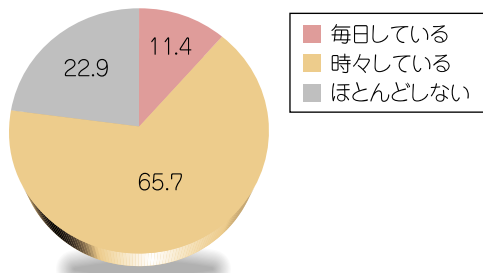
時期：平成16年12月
対象：児童館に来ている小学校低学年の児童を持つ保護者 35名

《結果の概要》 ※ グラフの値は%

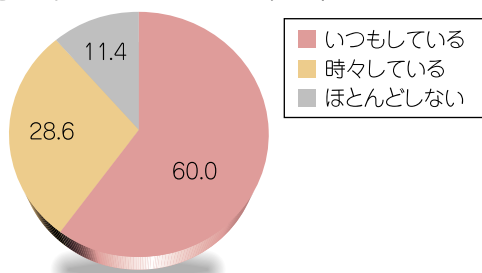
よく噛んで食べていますか？



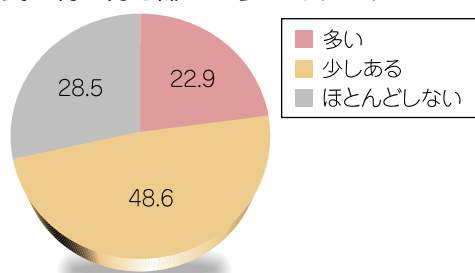
食事づくり、後片付けなどに参加していますか？



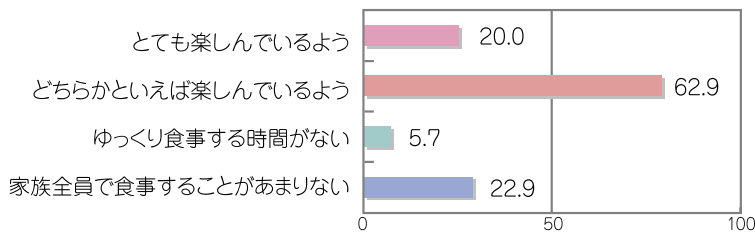
食事の時「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつはしていますか？



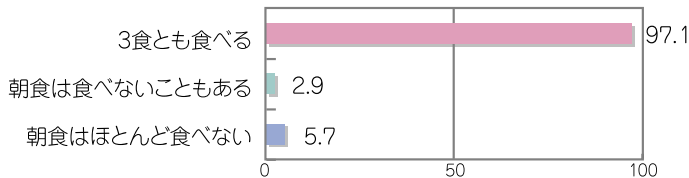
食べ物の好き嫌いは多いですか？



家族と食事を楽しんでいますか？



1日3食食べますか？



よく噛んで食べている子は約70%だった。食事づくりや後片付けのお手伝いをしている子(毎日+時々)が80%近くを占めた。食事のときあいさつをしている子は「いつも」が60%、「時々」が約30%だった。食べ物の好き嫌いのある子(多い+少し)が約70%みられた。

保護者から見て、家族との食事を楽しんでいる子は約80%、一方、家族全員で食事をすることがあまりない子が約20%を占めた。

ほとんどの子が欠食をせず、1日3食食べていた。

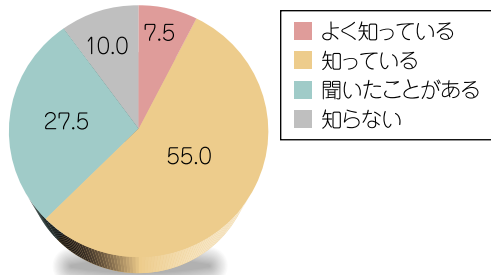
アンケート調査
(2回目)

時期：平成17年10月

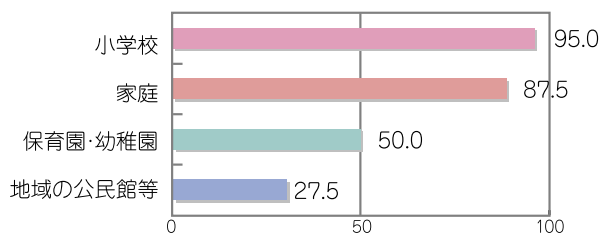
対象：児童館に来ている小学校低学年の児童を持つ保護者 40名

《結果の概要》 ※ グラフの値は%

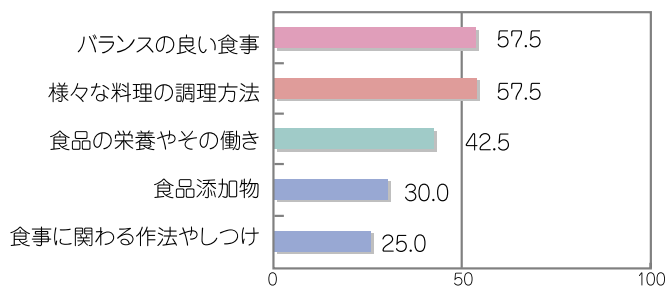
食育という言葉を知っていますか？



子供が食に関する情報を身に付けるのに
適当と思う場所



食に関する教育の中で知りたい情報



「食育」という言葉については約60%の人が「知っている」と回答した。

食教育の中で知りたい情報については「バランスの良い食事」や「調理方法」、「食品の栄養」など、より良い食事を作るための知識や技術等について多く挙がっていた。

子どもが食に関する情報を身に付けるのに適切と思う場所としては、「小学校」、次いで「家庭」だった。

また、就寝時間については、「特に気を付けていない」としたのは0人で、全員が9時～10時までには寝させているようである。

活動の様子



包丁を使う時は
ネコのお手てでネ...



みんなで作った
ご飯はおいしいネ!

- 開催日：平成17年1月16日（日）
- 開催場所：永平寺町保健センター
- 受講者数：40名
（内訳）（小学校低学年の児童 25名、保護者 15名）
- 参加スタッフ数：6名
（職種）（食生活改善推進員）

内 容

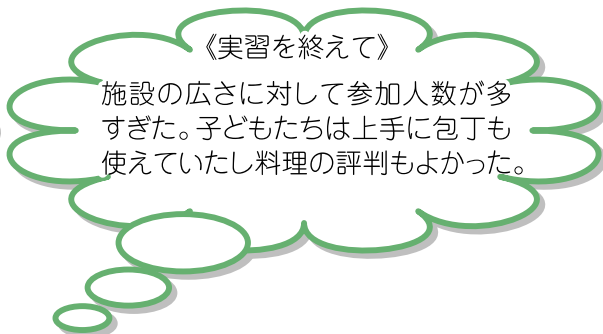
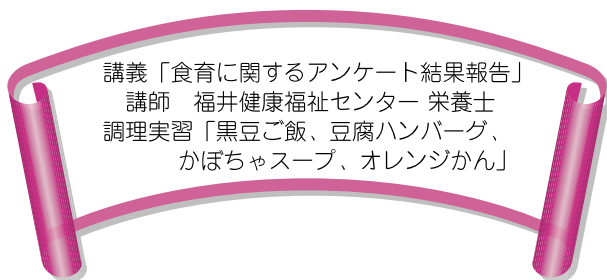
テーマ

「親子で楽しくクッキング」
食生活改善推進員と一緒に調理を通して食習慣について親子で体験する

活動までの経緯

多くの保護者が仕事を持っていることもあり、学校や保育園での開催は困難であったことから、食生活改善推進員が町内の児童および保護者に対してチラシ（食育通信No1）を配布し、参加者を募集した。

講習会

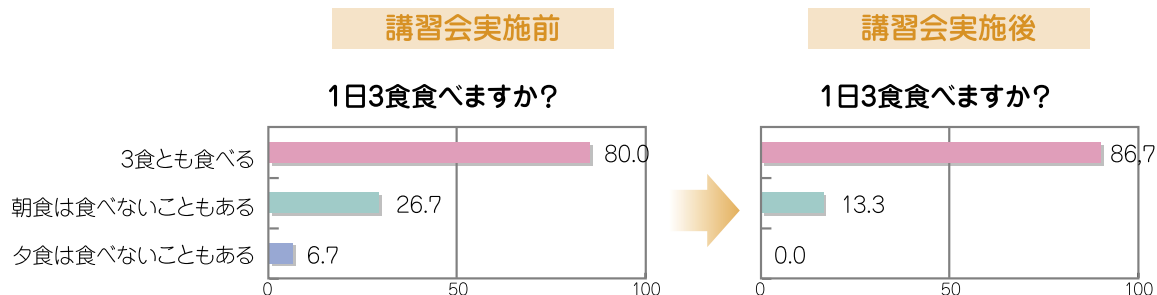


アンケート調査

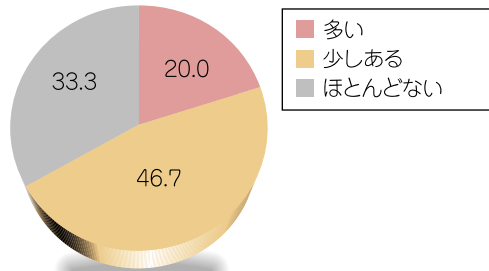
講習会の実施前後でほぼ同じ項目でのアンケート調査を実施し、子どもたちの食習慣等における変化をみた。

	講習会実施前	講習会実施後
時 期	平成16年11月	平成17年8月
対 象	「親子で楽しくクッキング」教室に参加を希望した保護者 15名	「親子で楽しくクッキング」教室に参加した保護者 15名

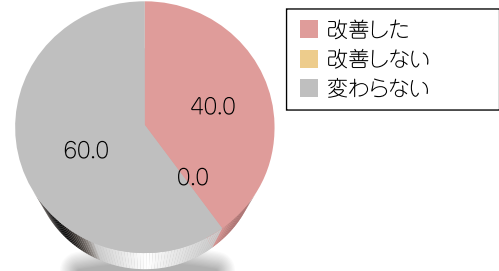
《結果の概要》 ※ グラフの値は%



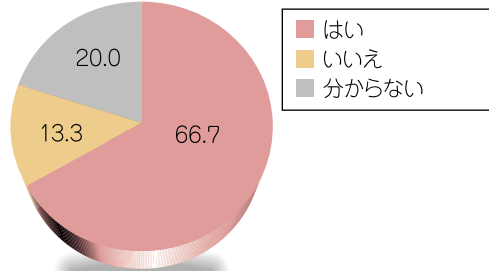
食べ物の好き嫌いは多いですか？



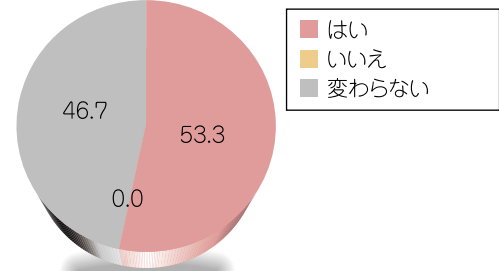
以前と比べて、食べ物の好き嫌いは改善されましたか？



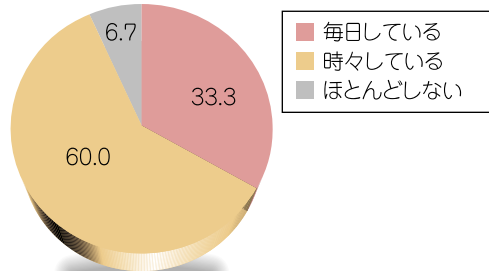
よく噛んで食べていますか？



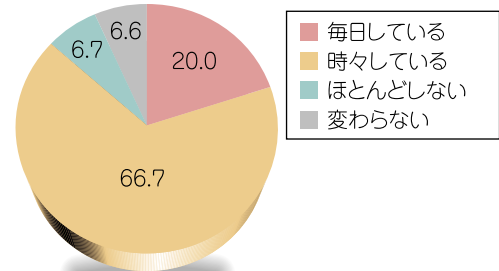
以前と比べて、よく噛んで食べるようになりましたか？



食事づくり、後片付けなどに参加していますか？



以前と比べて、食事づくり、後片付けなどに参加するようになりましたか？



活動の様子

手を切らないよう
気を付けて！



「親子で楽しくクッキング」教室の参加者に対して、講習会実施前と実施後半年以上経過してから、ほぼ同じ項目でのアンケート調査を実施し、その変化を見たが、講習会実施後に明らかに改善した項目（「1日3食食べますか？」、「以前と比べて食べ物の好き嫌いは改善しましたか？」等）と、それほど改善の見られなかった項目があった。

しかし、このようなアンケート調査により保護者に働きかけを行うことで、家庭における食生活や子どもに対する食育のあり方を見直すきっかけになったのではないと思う。



- 開催日：平成16年11月13日（土）
- 開催場所：南越前町古木生活改善センター
- 受講者数：32名
（内訳）（児童 23名、幼児 3名、保護者 6名）
- 参加スタッフ数：5名
（職種）（食生活改善推進員）

内 容

- テーマ** 「楽しい、またやってみたい」という気持ちにつながる体験学習を行なう。
- 活動の経緯**
 - 平成16年10月 6日：モデル地区の決定
 - 平成16年10月28日：モデル地域の決定、実施メニューの検討
 - 平成16年10月29日：料理講習会への参加者募集
（古木区の回覧を利用）
 - 平成16年11月 1日：アンケートの配布開始
 - 平成16年11月13日：料理講習会の開催
 - 平成16年12月22日：アンケート集計結果の報告、
「よい食習慣定着だより」の作成開始

- 当日のメニュー**
 - 大根としめじのカレー
 - 豆腐ハンバーグ
 - 抹茶ミルクかん



料理講習会に参加されたお子さんのお母さんからのお手紙

料理教室から帰ってきて、玄関に入るなり「今日はぼく達でお料理するからね!」と言うので、言われるままに材料を用意しました。

「お母さんは手を出さないで!」というので黙っていることにしました。いつもは、ケンカが多い3人ですが、長男が「包丁の持ち方・置き方」などの説明をしながら力をあわせて頑張りました。

出来あがったカレーは、大人から見ると、野菜の切り方も味付けも、ひとつも言いたくなるものでもありましたが、子ども達の満足気な顔を見て、「また作ってね」の言葉が自然に出てきました。

これからも、子ども達を作る喜びや楽しさを味わってくださることを願っています。

食生活改善推進員の感想

料理が始まると子ども達は、とても楽しそうにしてくれました。そんな様子を見ていると「家でも、どんどん料理をしてほしいな」という気持ちになりました。

それから、今回、印象に残ったことがありました。ハンバーグをこねる時に、子ども達が苦戦していると、横で見ていた保護者の方がつい手を出してしまうという場面があったのですが、子ども達は、「助かった」というよりは自分でできなかったことを残念がっているように見えました。

私達も、料理教室で「大人の手」を出してしまう事があります。でも、子ども達は、「本当に自分たちだけでやった」ということを楽しいと思ってくれるんだな、ということを感じました。このことを参考にして、これからも楽しい料理教室をしていけると良いなと思っています。

活動の様子



開催日	平成16年12月5日（日）	平成17年1月21日（金）
開催場所	名田庄村あっとほ〜むいきいき館	名田庄村立名田庄小学校
受講者数 （内訳）	28名 （児童 親子 14組）	20名 （給食を試食した保護者）
参加スタッフ数 （職種）	10名 （食生活改善推進員 5名、 栄養教諭、栄養士 2名、 保健師 2名）	13名 （食生活改善推進員 3名、栄養教諭、 養護教諭、家庭科担当教諭、 クラス担任 6名、保健師）

内 容

テーマ

「おやつ」「朝食」

活動までの経緯

第1回連絡会において、保護者の「食」に対する意識・行動について意見を出し合い、連携して取り組むべきテーマを検討し、設定した。

講習会

親子料理教室（12月5日）

◎おやつの役割や簡単にできて栄養価の高いおやつの作り方などを親子で学んだ。

お話：「おやつの役割について」
（名田庄小学校栄養教諭）
メニュー：ベジタブル3色だんご、スイートポテト、
簡単チーズケーキ、ミニトマトのコンポート
（食生活改善推進員）

《実習を終えて》

参加者からは、「家で食べているものでも、
作って食べるのは初めてだったので楽し
かった。」「子どもはトマト嫌いなのに、
しっかり食べていた。」などの声があった。

給食週間の取組
（授業参観の日）

授業の中では、名田庄小学校教諭だけでなく、地域との連携として、食生活改善推進員の方々や村の保健師も協力し、よい食習慣の定着を目指した。



1年生：「かんたんなおやつ作り」
担任と食生活改善推進員の授業



2年生：「風邪に負けない体づくり」
担任と名田庄村保健福祉課保健師の授業

3年生：「朝ごはんの大切さ」

担任と栄養教諭の授業

4年生：「よりよい発育」

担任と養護教諭

5年生：「なぜ食べるのだろう」

担任と家庭科担当教諭

6年生：「楽しい食事を工夫しよう」

担任と家庭科担当教諭



給食の試食会

メニュー：セルフおにぎり、ぼたん汁、みかん、マドレーヌ、牛乳
 ＊ぼたん汁には、地場産の野菜としし肉を使っています。

この日は、保護者の方々も児童と一緒に給食を試食した。

給食週間を機に、家庭での食生活を振り返った家庭も多くみられた。

よい食習慣定着だよりの発行

第1回：親子料理教室の報告

「幼児期からの食」アンケート結果報告

第2回：給食週間の取組を紹介

第3回：おやつ・歯に関すること

(児童保健委員会にて調べて発表したことや学校歯科医のお話の内容を掲載した。)

第4回：生活リズムと朝食に関すること

16年度の取組後の様子
～連絡会での意見～

- おやつの内容や子どもの食行動について、行動の変容はなかなか起こらないが、食に対する意識は変わったように思う。子ども達から「スナック菓子を食べても、丈夫な体にならないんだよね。」や「体重が増えないのは、おやつばかり食べているからだね。」といった声が聞こえるようになった。
- 食習慣は、小学生になる頃には既に定着している。親は、子どもが小学生になると勉強に熱心になり、子どもの「食」にまで目が行き届かない場合が多いのではないかと感じる。
- 今回、地域と学校等の連携により、課題を共有することができた。こういった機会は貴重なので、継続していく必要性を感じる。

追跡調査結果

16年度に引き続き、17年度も名田庄小学校全児童の保護者を対象にアンケートによる追跡調査を行った。

その結果、日常よく食べているおやつの内容について、改善は見られなかったため、今後も継続した取組が必要であるとする。

一方、「お子さんは、家族との食事を楽しんでいますか。」という質問に対しては、「楽しんでいるようだ。」という回答が、16年度の26%から17年度は40%と増加していた。

17年度の取組み

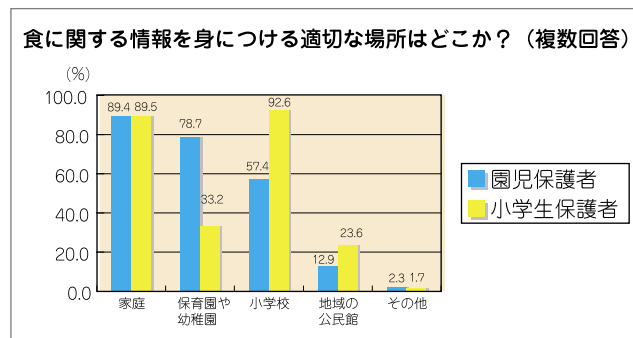
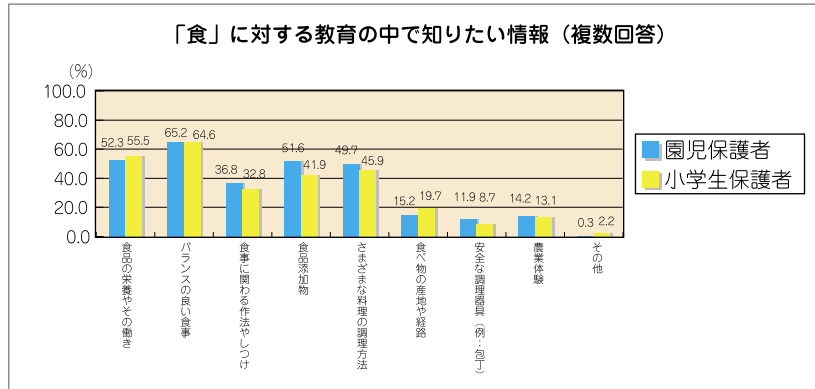
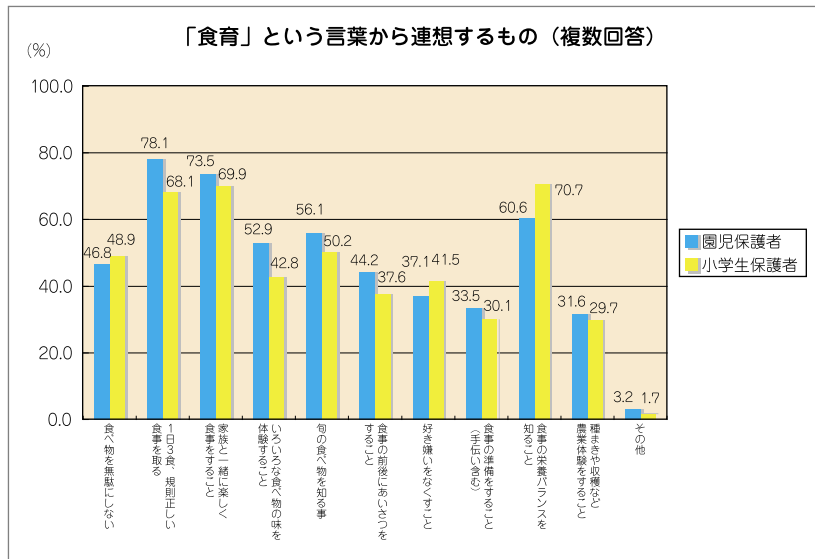
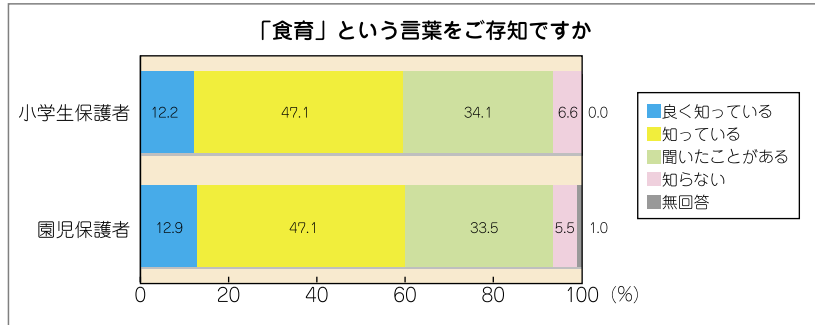
16年度の親子料理教室では、「おやつ」について取り組んだが、食行動に関する課題としては「朝食の内容が適切でない家庭が多いようだ」という意見が多かったため、17年度は、「朝食」の改善をねらいとして親子料理教室（講習会）を開催した。

講習会では、「なぜ朝食は重要なのか」と題した名田庄小学校栄養教諭によるお話の後、実際に親子で朝食の調理と試食を行った。

今年度中にもう一度、本事業の反省会を兼ねた連絡会の開催を予定している。

● アンケート共通項目集計結果

幼児期からのよい食習慣定着事業では、平成17年度に県内17モデル施設等の保護者666人（有効回答率80.9%）のアンケート調査を実施しました。その中で共通項目を県内分まとめて集計しました。



編集・発行 平成18年1月

発行者 福井県健康福祉部健康増進課

〒910-8580 福井市大手3丁目17-1

TEL.0776-20-0350 FAX.0776-20-0643

URL <http://info.pref.fukui.jp/kenkou/>



健康長寿な福井です

