

バランスよく食べよう！！

一宮市

5月9日から10月16日まで、公立保育園54園で、年長・中児を対象に食育活動を行いました。手作りの媒体を使ってバランスよく食べること、食事と健康との関係を知らせました。

園児からは「そのこまテレビで見たことある。」「スーパーで見た。」「デコボコしたら回らないんだよね。」といった声が聞かれました。

園児たちが「こんなお話だったよ。」と家庭で話せるようにパンフレットを配布しました。



紙芝居で保育園巡回食育教室

尾張旭市

6月11日から11月12日の間で市立の10保育園の年長児が食育紙芝居を体験し、食物が元気な身体をつくることを学びました。

尾張旭市の保育園では食生活改善協議会の巡回食育教室を取り入れ食育を進めています。

会員が歌う食育ソングにのせて食育紙芝居へと導入。その後硬い手作りクッキーを30回以上噛んで食べるように指導しました。

またその日の給食を赤、黄、緑のグループに分類したり、クッキーの材料は？と尋ねると、園児たちは次から次へと手をあげて元気よく答えていました。



富士松東小学校で父の日びっくり大作戦

刈谷市

子ども食育推進事業として富士松東小学校の6年生の子どもたちが父の日のプレゼントにしようとおかずを1品作りました。

子どもたちは普段、外食が多く脂っこい食事を多くとっているお父さんのために、お父さんの健康を考えた料理を作って喜んでもらおうと、野菜をたっぷり使ったおかず作りに取り組み、お父さんたちにプレゼントしました。



一色西部小学校で「食と生活フォーラム」を開催

一色町

平成19年9月30日一色西部小学校で「食と生活フォーラム」を開催しました。

当日は、児童、保護者はもとより地域の人も多く参加をし、子どもたちが食に関する学習結果を発表し、家庭・地域の人とともに考える活動を通して、学習をさらに深め、広げました。

また、食や生活に関する生活実態調査の発表などを通して生活習慣・生活リズムの大切さを伝え、家庭・地域の生活の改善を図りました。

保護者からは、「学年ごとにテーマを決め、保護者とともに学習することは、貴重な体験であり大変有意義だ」と好評でした。



社員食堂での取り組み

東海市

愛知製鋼株式会社では、社員食堂で「健康管理」や「食べ残し減量」を目指して、以下の取り組みをしました。

- ① 社員食堂の食堂メニューを社内イントラ画面に1週間分提示
 - ② サイドメニューで選択の幅を拡大
 - ③ メニュー毎に「カロリー」「塩分量」を表示
- 〔効果〕
- ① 社員が、健康状態に応じてメニューを選択し、カロリー数や塩分量を調節できるように工夫をしたため、食事満足度が向上
 - ② 食事による自己管理の幅が広がり、社員の高脂血症、高血糖症の有所見者率が低下
 - ③ 食堂の残飯量が約40%減少



食育のすすめ教室

春日井市

春日井市では「食育のすすめ教室」を年6回開催しています。対象者は1～5歳のお子さんを持つ保護者の方です。幼児期のおやつや役割や朝ごはんの役割の話を中心に、子どもたちの食育を栄養士が解説していきます。

また、教室の途中にヘルスマイトさんによる子ども向けの食育の歌や言葉あそびなどがあります。

「食育は難しいと思っていたけれど、今日帰って実践できそうなことが多かった」「小さい頃からの食習慣が大切だとわかった」「大人の食生活も見直せそう」など、参加された方からの声があります。



保健センターでヘルスサポーター養成講座を開催

豊明市

平成19年12月26日中学生を対象に、保健センターでヘルスサポーター養成講座を開催しました。豊明市では、思春期児童の肥満や欠食を減らし食生活習慣の改善や健康とQOLの向上を目指す事業を推進しています。

その一環として中学生を対象にヘルスサポーター養成講座を平成14年度から毎年1回開催しています。

豊明市食生活改善推進員グループの皆様が講師となり、調理実習や食育に関する講話、バランスよく献立をたてるゲームを行いました。

参加した8人の中学生からは、「楽しかった」「また来たい」という声が聞かれました。



学校栄養職員が食に関する指導を実施

長久手町

長久手町では、学校栄養職員が年間計画を立て、主に「朝食をしっかりと食べよう。」のテーマで指導を行っています。

ワークシートや給食だよりに保護者の意見・感想を記入する欄を設けるなど、家庭へも指導内容が伝わる双方向のものになるように工夫しました。

また、給食委員会で食育の日を全校の人に知ってもらうため、ポスターを作成しました。「愛知の野菜を食べよう」や「6月19日は食育の日」などの文字や、キャベツ・トマト・メロンなど地場野菜や名古屋コーチンの絵が書かれたポスターを作り掲示しました。



キャロットさん・ムキムキくん・ぽっちゃんりさんが食育をお伝えします!! 蟹江町

あか・きいろ・みどりの食べ物をそれぞれのキャラクターの好物で表現しています。
保育所だよりではまんがの連載、保健センターなどの行事ではパネルシアターとして登場しています。
「食べること」の大切さや栄養バランスについてお伝えしています。

蟹江町健康日本21「かにえ活き生きプラン21」の「栄養・食生活」分野での食育として位置づけ、部会を結成し取り組んでいます。



キャロットさん ムキムキくん ぽっちゃんりさん

健康きらり☆まめ吉料理コンテストの実施

岡崎市

健康おかざき21計画の重点項目である野菜摂取量の増加やマスコットキャラクターである『まめ吉』の普及を目的として豆と野菜をあわせて70g以上使った料理のコンテストを開催しました。

小学生などから49作品の応募があり、選考により「ころころ枝豆のつくね」始め5点の優秀賞を決定し、健康おかざきフェスティバルで表彰式及び食生活改善協議会によるレシピの配布と試食を行い、来場者に好評でした。



健康おかざき21計画
マスコット まめ吉



食の大切さを実感し、よりよく生きる児童の育成

—児童の体験的な学びを工夫し、家庭・地域と共に学ぶ食育を通して— 稲沢市

嫌いな物でもペロリ！ ～大学生による出前授業～《5～7月》

下津小学校では、昨年度から家庭科の授業の中で、市内にある名古屋文理大学の学生による食に関する出前授業を大学と連携して実施しています。

家庭科は5年生から始まる新しい教科であることに加え、栄養学を学んでいる学生から授業を受けることで、児童の関心は更に高まりました。

「なぜ人は食事をするのか」「バランスのよい食事の選び方」「好き嫌いをなくそう」の3つのテーマで計5時間の授業を受けました。



「食事バランスガイド」の普及に関する大学の取組例

～金城学院大学 森 圭子研究室、七宝町立七宝小学校～

金城学院大学の森研究室は、平成 19 年 7 月から 11 月にかけて七宝小学校の 5 年生児童 3 クラスを対象として各クラス 6 週間の「食事バランスガイド」を用いた栄養教育を行い、児童の理解度、朝食指導の効果、教育の有効性などについて検証しました。

その結果、児童は、「食事バランスガイド」を十分理解することができ、「朝食を以前より毎日食べようと思う」などの成果がみられました。

また、学校関係者からは、家庭科の指導と「食事バランスガイド」との併用が児童に良い影響を与えたという意見が出されました。

当研究室では、学校給食版食事バランスガイドの作成なども行い、引き続きより多くの現場関係者とともに「食事バランスガイド」を用いた栄養教育の充実を図っていくこととしています。



栄養指導用手袋「食まるファイブ」を使った学習例

～知立市立知立西小学校、愛知教育大学 西村敬子研究室～

知立西小学校は、平成 18・19 年度に市教育委員会の研究委嘱を受けて、「心身ともに健康で、自他を大切にする子の育成～食からのチャレンジ～」を主題とし、学年ごとにテーマを設定して学校をあげて食育を進めました。

その中で、愛知教育大学西村研究室の上村葉子さんが考案した指を五色に色分けした手袋「食まるファイブ」（命名は児童による）を使って栄養についての知識を身に付ける取組が行われました。

5・6 年生が家庭科の時間に「食まるファイブ」を作り、1・2 年生にプレゼントして給食時間にこの手袋を使って毎日の献立の栄養を確認しました。

「食まるファイブ」の色分けは、基本的に「食事バランスガイド」に対応しており、たとえば手袋の人差し指（赤）を立てて「今日にくまる君は何？」と聞くと、食材を見て「〇〇です！」という使い方をします。

また、「食まるファイブの歌」を給食時間に流したり、児童が「食まるファイブ」に扮装して劇を演じるなどして栄養の働きや食材の栄養について楽しく学びました。



白(牛乳・乳製品) …ほねまる
赤(主菜) …にくまる
黄(主食) …りきまる
緑(副菜) …べじまる
紫(果物) …フルーツまる

「食まるファイブ」



給食時間の様子

全国コンクールで「高校生のための健康弁当」が特別賞を受賞 県立豊橋商業高等学校

農林水産省提唱の「地域に根ざした食育コンクール 2007」で県立豊橋商業高校が「高校生のための健康弁当」で特別賞を受賞しました。この弁当は、栄養の偏りがちな高校生の食生活の実態調査や地元豊橋の農業の状況調査などに基づき、地域の人や業者等の協力により栄養バランスがよく、食材に地元産物を使用して開発されました。もちろん大人が食べても、健康によい弁当です。

また、この弁当は地元の人たちからも関心を持たれ、同時に大変高い評価も得ています。平成 20 年 1 月 19 日に開催された「第 2 回豊橋田原食農教育推進フォーラム」で、研究発表とあわせて販売したところ、すぐに売り切れ、あきらめきれずになかなかその場を離れられない人たちもいました。



骨太エコ弁当

内容：梅シラスご飯、秋野菜のうずら肉詰め、麦ご飯、お煮しめ、柿、酢の物、ポテトサラダ（左下から右回り）



ベジカル弁当

内容：ひじきご飯、干しエビとゴマのおにぎり、ロールキャベツ、いわしのハンバーグ、デザート（次郎柿）、ピクルス、かぼちゃのきんぴら（左下から右周り）