



我孫子市 食育だより

～おいしく楽しく食べよう！～



子どもへの食育を推進することは、望ましい食生活の基礎がつけられるのみにとどまらず、子どもが健康で豊かな人間性と生きる力を育てていく基礎となります。そして、子どもが成長し、親となり、自分が身につけた食習慣や食文化などを次の世代へ引き継いでいくという重要な役割もあります。

子どもの基礎的な食習慣や食に関する考え方、食文化に関する知識は、家庭において普段の生活の中で親から子へと引き継がれていきます。しかし近年では、核家族化や生活様式の多様化に伴い、家族で共に食べる機会が減少してきています。

また、子どもへの食育は、家庭だけではなく、地域・学校・職場など社会を挙げて取り組んでいく必要があります。

食育だより第2号では、公立保育園や小中学校で行っている食育の取り組みを紹介します！！

「食べる楽しみを知り、なんでも食べられる子ども」の育成（公立保育園）

『保育所における食育に関する指針』（H16 厚生労働省）に示されている「目指す子どもの姿」を基に、公立保育園では、『食べる楽しみを知り、なんでも食べられる子ども』と目標に掲げています。給食は「食べる時間」だけではなく、食に関する興味・関心を引き出したり、食事づくりや準備に積極的にかかわる意欲を育てたり、友だちと食卓を囲みながらコミュニケーションをもつなど、大切な役割を果たしています。

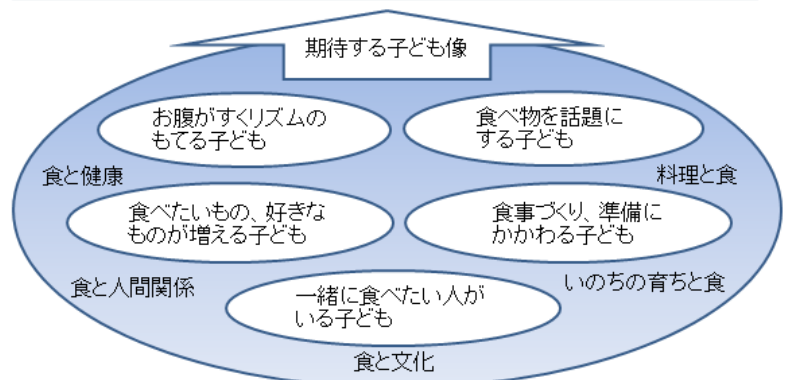
【公立保育園での食育の取り組み】

給食を生きた教材とし、保育士、栄養士、調理員と連携して実施しています。

- ・グリーンピースのさやむき
- ・そらまめのさやむき
- ・野菜やお米の栽培
- ・正しい箸の持ち方
- ・食材の産地を知る
- ・赤（体をつくる）、黄（エネルギーになる）、緑（体の調子を整える）の3つの食品群について学ぶ



『食べる楽しみを知り、なんでも食べられる子ども』



【子育て支援施設等での食育の取組み】

栄養士が子育てイベントに参加し、講話をしたり、公立保育園での人気レシピの配布、食事相談などを行っています。



11月の合同イベントでは野菜釣りゲームをして野菜に親しんでもらいました。

家庭と共に行う食育を目指して～保護者への発信～（学校）

学校では、給食を生きた教材として、教科や給食の時間や特別活動の場で子どもへ対して食に関する指導に取り組むほか、保護者に対しても情報提供をするなど食育を行っています。

11月9日には、布佐小学校、布佐南小学校、布佐中学校の栄養士による3校の保護者・児童を対象に「10分でできる朝ごはんメニュー」をテーマにした合同料理講習会を行いました。



参加者からは、「とても簡単にできておいしかった」と好評でした。

市内小中学校では、このような料理講習会のほか、各学校での給食の試食会や情報提供などを行っています。

＜料理講習会のメニュー＞

- * ごはんのお焼き
- * さばそぼろごはん
- * パンキッシュ
- * トマト味のパスタスープ

いちおし!

さばそぼろごはん

＜材料 2人分＞

- | | |
|------------|------------------|
| ごはん…茶碗 2 杯 | 砂糖…小さじ 1 と 1/3 |
| さば缶詰め…40g | しょうゆ…小さじ 1 と 1/3 |
| しらたき…40g | すり白ごま…小さじ 2 |
| にんじん…20g | サラダ油…適量 |
| 万能ねぎ…少々 | |



＜作り方＞

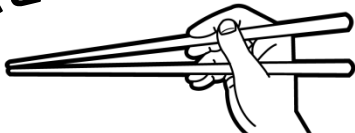
- ① さばは水気を切って、ほぐす。しらたきはゆでて 2 cm 位の長さに切る。にんじんはせん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、にんじん、しらたき、さばを入れ、順に炒める。
- ③ 調味料、ごまを加えて火を止める。
- ④ 茶碗にごはんを盛り、③のさばそぼろのをせ、小口切りにした万能ねぎを散らす。

家族で共に食卓を囲み、子どもに伝えていく食育（家庭）

子どもへの食育は、家庭が主体となって行われます。家庭における食育は、普段の食事において、日々、積み重ねていきます。

家族で食卓を囲み、共に食べる時間をとおして食品や料理に興味を持ち、旬の食材や食文化にふれる機会を持つことは、食事の選び方、挨拶やマナー、日本の食文化・家庭の味を知ることにもつながるため、子どもへの食育を推進する大切な機会になります。

箸を正しく持てますか？



箸が正しく持てる小学5年生
74.8% (平成26年)

挨拶や正しい箸の使い方といった食事のマナーは、子どもだけの食事では学ぶことができません。離乳食の頃から家族で共に食べることをとおし、大人が正しい箸の使い方や食事のマナーを見せることで、子どもに気づかせ教え、身につけさせていくことが大切です。

離乳食教室や後期離乳食教室では、日本の食文化である“だし”の使い方や、子どものうちから家族で共に食卓をここの大切さを、保護者の方にお伝えしています。だしのとり方は我孫子市健康づくり動画でも紹介しています。

http://www.city.abiko.chiba.jp/kenko/kenkou/hoken_center/kyoshitsu/douga.html

＜問い合わせ＞

我孫子市健康づくり支援課
電話 04 (7185) 1126