

<ちょっとした工夫で食育 つなぐ命>

活動の名称 自立の力をつけるための食育

団体等の名称 食をかんがえる会－はぐ∞ちゃいるどー

活動に含まれる（連携している）団体等

- 幼稚園 ■ 保育所 ■ 小学校 ■ 中学校 □ 高等学校 □ 中等教育学校 □ 特別支援学校
- 児童館 ■ 公民館 □ 図書館 □ PTA ■ 子育て・教育支援団体、NPO □ 企業・事業所
- 病院・保健所 □ 早寝早起き朝ごはん運動・家庭教育支援に関する実行委員会・協議会
- 行政（教育委員会） □ 行政（保健・福祉部局） ■ 行政（協働のまちづくり課・生涯学習課）
- その他（ 児童養護施設・福山市社会福祉協議会 ）

活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

日本人の嗜好と病気の関連を知り、ちょっとした工夫で健康が維持できることを知ってもらうため、何をどのように食べたら良いか情報提供を行い、食育への理解を深める。

◆ 主な活動内容

○ 食育紙芝居と講演会

地元中学校、公民館、民間グループにて食育の講演会を実施し、バランスのとれた食事の大切さ、「早寝早起き朝ごはん」の定着の大切さについて講演を実施。

○ 定期勉強会

食事と生活について毎回テーマを設定し、健康的な体づくりと食事の大切さについて学ぶ、市民を対象とした勉強会を実施。勉強会の際は、各家庭での取組の情報交換の場ともなっており、学びが深まっている。（年6回開催）

○ 食育かるたの作成

「早寝早起き朝ごはん」や食材原料選びの重要性を、子供たちが遊びを通じて学べるかるたを作成。マスコミにも取り上げられ、保育所、幼稚園、小学校、特別支援学校の教員や栄養士が購入しており地域への普及も図られた。

○ 保育所での食育啓発活動

食育かるた・紙芝居の内容を「ほけんだより」に載せて配布するとともに、バランスのとれた食事の大切さやちょっとしたコツを保護者に伝えている。

○ 食育相談

地域に食事の大切さを普及するため、地域のイベント会場内で、参加者にバランスのとれた食事の簡単レシピを配布するとともに、食べ物の効果等を説明するなど、食育相談を実施。

◆ 活動の成果と今後の展望

「食べ物を選ぶ力」や「どのように摂取すればよいか」など、食育への理解が深まっている。

また、「早寝早起き朝ごはん」といった基本的な生活習慣づくりの重要性を理解し、生活の中で工夫をされるなど、講演会等の参加者の意識が高まった。

今後も、食事を作ることが負担と感じられる方々の気持ちに寄り添いながら、健康につながる食事のコツや、時間やお金をかけなくても作れる献立（レシピ）の紹介など、日常生活の中で「楽しく簡単にできる食育」をモットーに活動を継続し、食選力を身に付け、食生活が改善されるよう取り組んでいく。

