

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	埼玉県
取組市町村名 取組団体・企業名	蕨市 保健センター
取組の名称	食事バランスガイドの啓発
実施時期	6月
取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	<input checked="" type="checkbox"/> 1 みんなで楽しく食べよう <input checked="" type="checkbox"/> 2 朝ごはんを食べよう <input checked="" type="checkbox"/> 3 バランスよく食べよう <input type="checkbox"/> 4 太りすぎないやせすぎない <input type="checkbox"/> 5 よくかんで食べよう <input type="checkbox"/> 6 手を洗おう <input type="checkbox"/> 7 災害にそなえよう <input type="checkbox"/> 8 食べ残しをなくそう <input type="checkbox"/> 9 産物を応援しよう <input type="checkbox"/> 10 食・農の体験をしよう <input type="checkbox"/> 11 和食文化を伝えよう <input checked="" type="checkbox"/> 12 食育を推進しよう
取組内容	<p>食育月間の1か月間、食事バランスガイドの啓発等をするため、保健センター内に掲示しました。</p> <p>乳幼児健診時または母子手帳交付時の待ち時間等を利用し「食事バランスガイド」に関して掲示することにより、妊娠中から子育て世代を中心に「食事バランスガイド」「妊産婦・授乳婦のための食事バランスガイド」を知るきっかけづくりにしたいと考えました。</p> <p>取組の目標として、</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①食事バランスガイドを知ること</li> <li>②バランスの良い食事を知ること</li> <li>③食についての本を読み、食に興味を持つこと</li> </ul> <p>を挙げました。</p> <p>健診時には、掲示している食事バランスガイドや絵本等を見てくださる方もおり、親子で楽しみながら食について考える時間が出来たのではないかと思います。</p>





【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	埼玉県
取組市町村名 取組団体・企業名	蕨市
取組の名称	保育園 5 歳児クラス対象の食育講座
実施時期	6 月 9 日
取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	<input checked="" type="checkbox"/> 1 みんなで楽しく 食べよう <input checked="" type="checkbox"/> 2 朝にはんを 食べよう <input checked="" type="checkbox"/> 3 バランスよく 食べよう <input type="checkbox"/> 4 太りすぎない やせすぎない <input checked="" type="checkbox"/> 5 よくかんで 食べよう <input type="checkbox"/> 6 手を洗おう <input type="checkbox"/> 7 災害に そなえよう <input checked="" type="checkbox"/> 8 食べ残しを なくそう <input type="checkbox"/> 9 産地を 応援しよう <input type="checkbox"/> 10 食・農の 体験をしよう <input type="checkbox"/> 11 和食文化を 伝えよう <input type="checkbox"/> 12 食育を 推進しよう
取組内容	<p>給食前の時間に市内保育園の 5 歳児クラスに出向き、食育講座を開催しました。</p> <p>①「朝食」「昼食」「夕食」の 3 回の食事をしっかり食べること、②好き嫌いをせずに色々な食材を食べること、③お友達と楽しく食べること（マナーを守ること）、をテーマとしました。</p> <p>まず食べ物には 3 つのグループがあることを学びました。黄グループ「ちからになる」、赤グループ「からだをつくる」、緑グループ「ちようしをととのえる」。</p> <p>今日の朝食で食べてきた食べ物を園児に挙げてもらい、どのグループの仲間に入るかを考えて、その朝食は 3 つのグループの食べ物が揃っていたかを確認しました。バランスよく食べられている園児もいましたが、黄・緑・赤のどれかがない園児もいたので、なぜバランスよく食べることが大切なのかを話しました。次に、今日の給食の食べ物についても、3 つのグループ分けをしてもらいました。食べ物カードと 3 色のラミネートしたバランスマットを各園児に用意し、園児自身が食材カードをグループ分けしました。そして、給食には黄・赤・緑の 3 つの食べ物が揃っていることを伝え、元気に遊んだり学んだりするためには、3 つの仲間を揃えて食べることが重要であるということをお伝えしました。</p> <p>最後に 3 つの仲間についての復習をし、食に関する理解を深めてもらいました。</p>

