

基本目標1 「食」で健康な心身をつくろう

(1) 食育の意識啓発

- ①食への関心の向上
- ②食育月間等の取組

食育の意義や必要性を理解し、関心を高める取組みをしました。

①食への関心の向上

「おなかがすいた」が聞こえる保育を目指して
【保育幼稚園課 三和保育園】

* 体操

毎朝、全園児でのお集まりのとき、食に関する体操をしました。

「やさい音頭だピーマンマン」

「あさからげんき体操」

* 遊び

日常の遊びの中に、おはしで豆つかみ、野菜(オクラ)スタンプ遊び、お弁当作りごっこ、食べ物クイズ、野菜・果物絵カード遊びなど、年齢に伴った遊びを取り入れました。

* 食べ物が出てくる絵本の展示

貸し出し図書の日、子どもたちの目に触れやすい展示をしています。

* 遠くまで歩こう

お散歩で1~2キロの距離を歩きました。帰り着くなり、「おなかすいた〜」「給食食べよう！」の音が聞かれます。

①食への関心の向上

食べ物「絵本」

【保育幼稚園課 東谷山保育園】

* 0~1歳児

・やさい ・いただきます ・ものしりたべもの
ずかん ・かごのなかなあに ・ぱんだいすき

* 1~2歳児

・スプーンちゃん ・あつまれあつまれおべん
とう ・おべんとうバス ・サンドイッチ ・おにぎり
り ・くだもの ・やさい

* 2~3歳児

・さつまのおいも ・いらっしやいませ ・お
にぎりくんがね・・・ ・サンドイッチ サンドイ
チ

* 4~5歳児

・やさいのおなか ・グリーンマントのピーマ
ンマン ・そらまめくんのベッド

基本目標1 「食」で健康な心身をつくろう

(1) 食育の意識啓発

- ①食への関心の向上
- ②食育月間等の取組

6月の食育月間には、さまざまな取組を通して、市民へ食育の周知を図りました。

②食育月間等の取組

ア 食育推進パネル展【健康総務課】

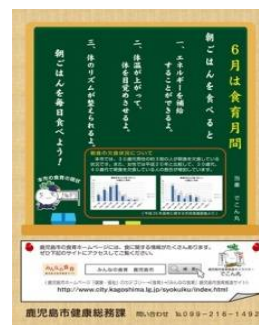
市民への食育の周知を図るため、鹿児島中央駅市民プラザにて、食育に関するパネル展示を実施し、「第二次かごしま市食育推進計画」について、周知しました。



②食育月間等の取組

イ 食育月間普及ポスター【健康総務課】

食育月間普及啓発用ポスターを作成し、学校、幼稚園、保育園、公民館、地域福祉館などに配布しました。



②食育月間等の取組

ウ ミニ企画展の実施【市立図書館】

玄関正面に、食育展示スペースを設け、食育や食べ物に関する一般書や児童書、絵本、世界各国・日本の各地方の郷土料理についての本を中心に集め、展示しました。地元ラジオ(MBC)番組で企画展の紹介を行いました。

また、食育に関するちらしやリーフレットを市民の方に自由に取っていただけるよう配置しました。



②食育月間等の取組

エ 「おはなしのじかん」での読み聞かせ【市立図書館】

毎週木曜日の「おはなしのじかん」という読み聞かせ活動の中で、6月の食育月間期間中は、食べ物についての本、食べ物が主人公の本の読み聞かせを行いました。

②食育月間等の取組

オ 食育教室【保健予防課】

参加者層を広げるために、土曜日に「食育教室」を開催しました。

今回は、時間栄養学をとり入れた生活習慣病の予防について学ぶ機会としました。

基本目標1 「食」で健康な心身をつくろう

(2) 健全な食生活の推進

- ① バランスのとれた食事の知識の普及
- ② 健全な食生活の実践
- ③ 生活習慣病の予防及び改善
- ④ 食べ方への関心の向上

市民一人ひとりが、食に関する正しい知識や判断力を身に付け、健全な食生活を実践できるよう啓発するとともに、指導及び助言を行いました。

① バランスのとれた食事の知識の普及

ア 公民館講座「お手軽ヘルシークッキング」 【吉野公民館】

和食・洋食・中華のヘルシー料理を作って味わい、家庭料理等に生かせるよう学びました。
対象者：市内に居住又は勤務する一般成人

6月9日(木)参加者18名

「ヘルシー中華」

手作り餃子、卵スープ、和え物、中華白玉団子

6月23日(木)参加者19名

「ヘルシー洋食」

ポークケチャップ、水菜のジンジャーサラダ、煮物、フライパンケーキ

イ 公民館講座「ヘルシー料理教室」 【谷山北公民館】

栄養バランスを考えた簡単でヘルシーな調理法を楽しく学びました。

対象者：市内に居住又は勤務する一般成人

6月4日(土)参加者20名

小あじの南蛮漬け、麻婆茄子、玉子スープ、杏仁豆腐

6月18日(土)参加者20名

ハンバーグシチュー、レタスとベーコンサラダ、カスタードプリン

6月25日(土)参加者19名

② 健全な食生活の実践

小野市民館料理講座【地域福祉課】

梅雨に向けて、「調理と衛生・食品の扱い方・保存」「和食の組み合わせ・ふるさとの味めぐり(落花生の五目煮他)」をテーマに取り組みました。

講師：鹿児島市食生活改善推進員

6月の延べ参加者数：43名

② 健全な食生活の実践 ③ 生活習慣病の予防及び改善

小野市民館事業「健康料理教室」 【地域福祉課】

「慣れ親しんできた献立で減塩の味めぐりに挑戦しよう～香味野菜・香辛料・ハーブなど食卓へ」をテーマに健康料理に取り組みました。

メニュー：「雑穀ごはん」

「サバのピカタ香味たれかけ」

「にらの薬膳和え」

② 健全な食生活の実践 ③ 生活習慣病の予防及び改善

小松原市民館料理講座「料理1・2」 【地域福祉課】

四季折々の食材を利用し、適量&バランスのとれた料理作りを学びました。また、健康料理(低カロリー、塩分控えめ等)で心も体も頭も元気になれるよう取り組みました。

講師：鹿児島市食生活改善推進員

6月の参加者数：31名

④ 食べ方への関心の向上

「おながすいた」が聞こえる保育を目指して 【保育幼稚園課 三和保育園】

* ペーパーサート(3歳以上児対象)

食べ物や飲み物に含まれる砂糖の量をスティックシュガーで示し、甘いものは食欲を減退させるだけでなく、むし歯にもなりやすいことを伝えました。