

食育月間の取り組み

取組団体・施設名	東大阪市保健所 中保健センター	
取組の名称	① 食育絵本の読み聞かせ ② 壁面での食育月間 PR ③ 事業でのベジチェック測定	
実施時期	6 月	
取組みの目的	■共食の推進 ■朝食の摂取 ■栄養バランスの良い食事の摂取 ■野菜の摂取 ■生活習慣病やフレイル予防・改善のための良い生活習慣の実践	☐ よくかんで味わって食べる ☐ 栄養成分表示への理解促進 ☐ 食品の安全性に関する知識の普及 ☐ 農産物の栽培体験の機会提供 ☐ 食品ロスの削減 ☐ 伝統料理や郷土料理の伝承
取組内容	① 食育絵本の読み聞かせ 目的:食べものへの興味や関心をはぐくみ、家庭での食育の参考にしてもらう 対象:乳幼児健診に参加される乳幼児と保護者 内容:月齢にあわせた食に関する絵本の読み聞かせを保育士がおこなった。絵本は3種類置き、子どもが関心をもったものを保育士が読み聞かせをおこなった。絵本「しろくまちゃんのホットケーキ」を保育士が読み終えたら、次の絵本を読んだと催促したり、そのあとママゴトにつながったりとの食への関心につながっていた。 ② 壁面での食育月間PR 目的:朝食について関心をもってもらう 対象:健診・検診に来所した市民 内容:朝食についての内容で壁面に掲示し、対象にあわせたリーフレットやパンフレットを配布した。待ち時間に掲示物をみたり、設置したパンフレットを自由に持ち帰っていた。 ③ 事業でのベジチェック測定 目的:野菜の摂取状況を自身で確認し、野菜の摂取量増加をめざす 対象:保健センター事業の参加者 内容:カゴメのベジチェックを用いて、野菜の摂取状況を確認してもらった。「ぜんぜん野菜足りていないね。」「もっと色の濃い野菜もとらなあかんわ。」など日常の野菜の取り方の振り返りにつながった。	

