

令和 7 年 7 月 4 日

第 1 回練馬区食育推進ネットワーク会議（第 10 期）

食育推進ボランティアとの協働事業「ちゃんとごはん」プロジェクトについて

1 目的

一人ひとりが自分の健康を考え、食事を用意（調理）して食べることができる「食の自立」を目標に、だしのおいしさを知る・味わう（和食のおいしさを知る）「食の体験」、地域の大人との共食の機会での「食文化の継承」を目的としている。

2 内容

- (1) 主食、主菜、副菜がそろったバランスのよい食事「ちゃんとごはん」を、食育推進ボランティアと一緒に作る
- (2) 地域の大人（食育推進ボランティア等）との共食の機会
- (3) 天然のだしのおいしさや、旬の野菜のおいしさを味わう

3 実施状況

【令和 6 年度】

実施場所	対象者	実施回数 (回)	参加者数 (名)
児童館および学童クラブ	小学生、中高生、乳幼児とその保護者	6	73
高松みらいのはたけ	小学生親子	1	14
オンラインでちゃんとごはん	幼児（3歳以上）、小学生、中学生	1	8
ねりま若者サポートステーション	15～49歳の利用者	6	27
老人クラブ	高齢者	1	27
合計		15	149

4 第 10 期の活動計画

(1) 全世代に向けた「ちゃんとごはん」プロジェクトの実施

練馬区健康づくりサポートプラン「柱 5 おいしく健康になろう！～練馬ならではの食育～（練馬区食育推進計画）」の主な取組に位置付けられている。

これまで主に小学生を対象に実施してきた「ちゃんとごはん」プロジェクトを全世代に広げることで、食への関心を高め、主食、主菜、副菜をそろえてバランスよく食べることの重要性の啓発に取り組む。

全世代への実施に向け、実施方法の検討や周知啓発、さらに、より利用しやすいテキストの見直しを図る。

(2) 「ちやんとごはんプロジェクト」@高松みらいのはたけ

練馬区健康づくりサポートプラン「柱5 おいしく健康になろう！～練馬ならではの食育～(練馬区食育推進計画)」の主な取組に位置付けられている。

「採って、作って、食べる」をコンセプトに、畑で収穫した野菜を使い、調理して食べる「ちやんとごはん」を、高松みらいのはたけで実施する。地域の特色を活かしながら、食への関心を高めるための取組を進める。