



幼稚園で食育講習会を開催

野菜をしっかりと食べて、元気に遊ぼう！

と き 6月10日(火) 午前10時～11時

と ころ 私立 さかえ幼稚園 (練馬区高松4-8 13)

10日、練馬区高松の私立さかえ幼稚園(宮本隆夫園長)で、4歳・5歳クラスの園児を対象に食育講習会が開催された。

講習会では区の栄養士が、ごはん、魚、肉、野菜(キャベツ・人参・茄子)などの食品模型(フードモデル)を使って、主食・主菜・副菜がそろった食事の大切さを分かりやすく説明。「バランスよくしっかりと食べると、からだが丈夫になり元気に遊べること」、「副菜の野菜にはいろいろな種類があるけれど、嫌いなものでも一口だけでも食べてみましょう」といった話をした。最後に栄養士が「家に帰ってからも、夕食をしっかりと食べて、明日も元気に幼稚園に来てください」と話すと、子どもたちは大きな返事で約束してくれた。

保護者には、区が今年1月に作成した食育実践ハンドブック「野菜とれとれ!1日5とれとれ!」を配付。子どもたちが健康的な食習慣を身につけられるように、大人が野菜たっぷりの和食を食べることなど、家庭での食事を大切にしたいと伝えた。また、家庭でも食育講習会を話題にして、家族で野菜をしっかりと食べることを意識してもらうために、大根を持った練馬区公式アニメキャラクター「ねり丸」の缶バッジが園児にプレゼントされた。



食育の話聞く幼稚園児

【練馬区の食育への取り組み】

区は、区の食生活の課題をテーマに食育実践ハンドブックを作成して、農地が身近にある練馬ならではの食育の推進に取り組んでいる。平成26年1月には、「野菜とれとれ!1日5とれとれ!」～次の世代に伝えたい野菜たっぷりの健康的な食生活～を発行した。

区内6か所の保健相談所では、特に子育て世代を対象にハンドブックを活用した食育事業を進めている。その一環として、区内の19か所の幼稚園で園児や保護者を対象とした「食育講習会」を実施している。講習会では子ども向けの食事の話や、保護者を対象とした「幼児期の食育」、「家族の食事」、「バランスのとれた幼稚園のお弁当」などのテーマで健康的な食生活の実践に向けた講話等を行っている。



食育実践ハンドブック