

事前のお知らせ



## ちやんとごはんプロジェクトを推進 ～小学生が一汁一菜の和食作りにチャレンジします～

日時・場所

上石神井児童館（8月10日(水)、8月18日(木) 午前10時30分～午後1時、48人参加）  
光が丘児童館（8月17日(水) 午前10時～午後1時30分、15人参加）  
中村児童館（8月30日(火) 午前10時～午後1時、12人参加）

児童館等を利用する小学生が、8月の夏休みに一汁一菜の和食作りにチャレンジする。

区が実施する「ちやんとごはんプロジェクト」の一環。これは、子供たちが、季節の野菜を使った健康的な和食を自分で作れるように、地域の食育推進ボランティアとともに食事作りを行う体験事業のこと。区では、プロジェクトを通じて農地が身近にある練馬ならではの食育をすすめて、食を通じた健康で豊かな練馬の実現を目指している。

10日は、地元練馬産の野菜がたっぷり入った「みそ汁」に、鶏の照り焼きときんぴらごぼうを自分たちで作って食べる。みそ汁の野菜を煮る前に、天然だしの味と香りも味わう。出来上がったお昼ご飯をみんなで一緒に食べて、地域の大人の人と食を通じた交流の機会にもしている。

### 【ちやんとごはんプロジェクトとは】

練馬区健康づくり総合計画の「食育を推進する環境づくり」の重点事業。

子供たち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、食育推進ボランティアの協力により、児童館等の区立施設で、地域の子供たちの健康的な食事作りの体験事業を行っている。

区では、この事業のためにテキスト『ちやんとごはん～明日の元気のためにちやんと食べよう』を作成した。冊子では、「食事を抜いたりお菓子で済ませたりしないで、「ちやんとごはん」を作って食べようね。健康な大人になって、自分らしく生きて行けるように、明日も元気でいられるように、今日、ちやんとごはんを食べようね」と、子供たちにメッセージを伝えている。



冊子「ちやんとごはん」

食育推進ボランティアは、「料理教室」や「講習会」などで活動をしている方や、区が実施している「食育推進ボランティア講座」を修了した方々で、区の各種食育推進事業に協力をいただいている。

### 【和食による食育の推進】

「和食」がユネスコの無形文化遺産に登録されて3年目。次代を担う子供たちに「和食」を継承することが重要とされている中、区では乳児期から「家族と一緒に、和食の離乳食」をすすめて、母子健診や相談の機会に、「子供の頃にだしのおいしさと和食のおいしさを教えることの大切さ」を伝えている。

一方、子供の食の問題として、食生活の洋風化による生活習慣病の若年化、「和食」が十分に伝わっていない、食事作りの経験をする機会が少ない、共食の機会が減り、我が家や地域の食文化の継承ができにくいなどの現状や、朝食の欠食等の問題が指摘されている。

区では事業を通じて、地域のボランティアと子供たちの食を通じたつながり、そこから、食を通じた健康で豊かな練馬の実現を目指している。