

【様式1】

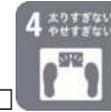
① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	埼玉県
取組市町村名 取組団体・企業名	蕨市
取組の名称	食事バランスガイドの啓発
実施時期	6月
取組内容に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）	<input checked="" type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/> 
取組内容	<p>食育月間の1か月間、食事バランスガイドの啓発等をするため、保健センター内に掲示しました。</p> <p>乳幼児健診時または母子手帳交付時の待ち時間等を利用し「食事バランスガイド」に関して掲示することにより、妊娠中から子育て世代を中心に「食事バランスガイド」「妊産婦・授乳婦のための食事バランスガイド」を知るきっかけづくりにしたいと考えました。</p> <p>取組の目標として、</p> <ul style="list-style-type: none"> ①食事バランスガイドを知ること ②バランスの良い食事を知ること ③食についての本を読み、食に興味を持つこと <p>を挙げました。</p> <p>健診時には、掲示している食事バランスガイドや絵本等を見てくださいる方もおり、親子で楽しみながら食について考える時間が出来たのではないかと思います。</p>



【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	埼玉県
取組市町村名 取組団体・企業名	蕨市
取組の名称	保育園児対象の食育講座の実施
実施時期	6月17日
取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	           
取組内容	<p>給食前の時間に市内保育園の5歳児クラスに出向き、食育講座を開催しました。</p> <p>①「朝食」「昼食」「夕食」の3回の食事をしっかり食べること、②好き嫌いをせずに色々な食材を食べること、③お友達と楽しく食べること（マナーを守ること）、をテーマとしました。</p> <p>まず食べ物には3つのグループがあることを学びました。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・黄グループ「ちからになる」 ・赤グループ「からだをつくる」 ・緑グループ「ちょうしをととのえる」 <p>今日の朝食で食べてきた食べ物を園児に挙げてもらい、どのグループの仲間に入るかを考えて、その朝食は3つのグループの食べ物が揃っていたかを確認しました。みんなバランスよく食べられていました。ただし、嫌いな食べ物を聞くと、緑グループの食材を挙げるが多かったので、緑グループを食べなければ、風邪や病気になりやすくなることを伝えました。</p> <p>次に、今日の給食の食べ物についても、3つのグループ分けをしてもらいました。食べ物カードと3色のラミネートしたバランスマットを各園児に用意し、園児自身が食材カードをグループ分けしました。</p> <p>そして、給食には黄・赤・緑の3つの食べ物が揃っていることを伝え、元気に遊んだり学んだりするためには、3つの仲間を揃えて食べることが重要であるということをお伝えしました。</p> <p>最後に3つの仲間についての復習と、よく噛んで食べることの大切さや、好き嫌いに関する紙芝居を通じて、食に関する理解を深めてもらいました。</p>

