



元気な心と体のために「食育」を進めています

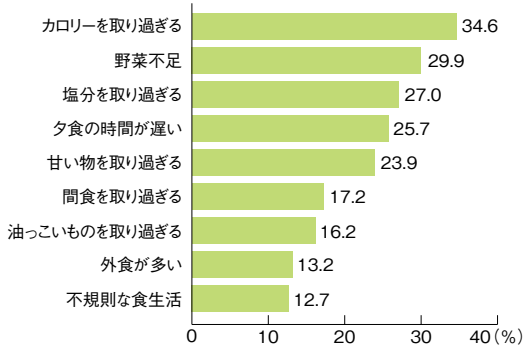
健康意識はあるが
行動できないのが現状

「食育」というと、その対象は、育ち盛りの子どもたちのように思いがちですが、食へることは生きることの基本。心身ともに豊かで健康な生活を送るためには、この世代にも自分たちの年齢・体に見合った「食」の知識が必要です。

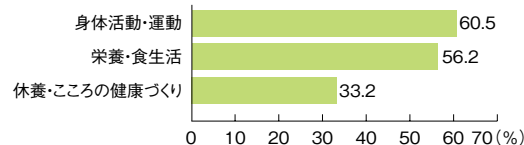
厚生労働省が行った「国民健康・栄養調査」によると、20代の男女と30代の男性に朝食の欠食が多く見られます。また、野菜の摂取量が少なめで目標値に達していない一方、食塩や脂肪の摂取が多い傾向がうかがえます。

武蔵野市でも、平成22年度に20歳以上の市民を対象とした健康実態調査を行いました。その結果、「食」に対する意識や関心は非常に高いものの、実際にはカロリーを取り過ぎていたり、野菜不足を感じているなど、国の調査結果と同様に、バランスのとれた食生活を送ることの難しさが読み取れます。市では、市民の皆さんの年代に合わせた食の知識や関心を高めるため、これまで以上に各部署や関係団体が連携し、さまざまな食育事業を進めながら、市民の健康増進を図っていきます。

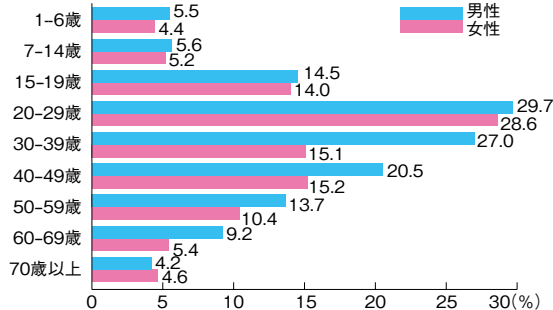
武蔵野市市民の健康づくりに関する実態調査(平成22年度調べ) 自身の食生活で問題と感じる点(複数回答)



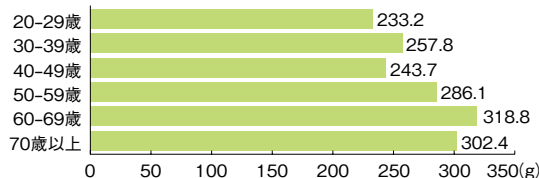
健康づくりに関心のある項目



国民健康・栄養調査(平成22年調べ 厚生労働省) 朝食欠食率



野菜摂取量平均値(20歳以上)



武蔵野市でも健康の悩みは同じ

武蔵野市が行ったアンケートでは、20歳以上の市民の2人に1人は「栄養・食生活」に関心があり、多くの人が健康を維持するために、食生活を整えようと考えているようですが、実際にバランスを取るのには難しいようです。武蔵野市民が抱える健康の悩みは、国の調査結果と同様で、平均的な傾向と言えます。

食生活に関して市や地域に期待すること

- 第1位 農産物直売所や販売コーナーなどの充実 43.2%
- 第2位 食品の安全、安心に関する情報提供 41.7%
- 第3位 正しい健康情報提供 36.1%

健康づくりの取組みとして「生涯を通じた食育」を推進

取組み方針

- ①各世代・各世帯に合わせた健康につながる食育を推進します
- ②家庭・学校・地域が一体となった食育の取組みを行います
- ③食育推進を支援する環境づくりをめざします

健やかな生活を送るためには「食」から始まる健康づくりが重要です。特に、正しい食習慣を身に付けるためには、子どもの頃からの「食育」がその後の意識づくりに大きな影響を与えます。体験型食育講座

の実施など、家庭と学校、地域が連携して、子どもと保護者への食育の充実を図ります。また、講習会や商店などでの取組みを通じて、各世代に食の大切さを啓発していきます。



家庭における食育

親子で楽しむ料理教室、お年寄りの健康講座など家庭で行える取り組みを伝えます。

学校における食育

給食や農業体験などを通じて、食の基本的な知識・重要性を伝えます。



武蔵野市では、今年度からスタートした第三期健康推進計画の中に、食育の理念と基本方針を定め、学校、家庭、地域において各世帯、各世代に合わせた食育の普及啓発に努めています。今後も関係機関との連携を強化し、乳幼児から高齢者までの食生活の現状を把握しながら、食育を進めていきます。

地域における食育

地域と連携し地元の物産や農産物を紹介する催しへの参加。また、食に関する情報を発信します。



3つの取り組み

「家庭における食育」事業

事業名	内容
こうのとりのベジタブル事業	「こんにちは赤ちゃん訪問」の際に、市内産の野菜・果物と交換できる引換券をプレゼント
こうのとりの学級	調理デモや試食など、妊娠期からの食育講座
もぐもぐ教室 かみかみ教室	栄養士による離乳食の話や簡単な試食と 歯科衛生士による歯のお手入れの話
食育講演会	家庭における食育や食の大切さをテーマとした講演会
親子食育ウォーキング*	子どもが選んで買ったおやつを教材にした栄養士による食育講座と、運動指導士による畑を通るウォーキング
食べかしのびのび教室*	栄養士による食育や体験型の講座
チャレンジキッズ*	子どもだけで料理をつくり保護者と試食 保護者には運動講座を実施
けんこう☆からだづくり 食育出前型教室	上記3教室*を、対象者小グループ(5組以上)の申請により、希望の日時・場所で開催
食育プチ講座	「コミセン親子ひろば」などで行う食の大切さについての簡単な講座。参加者には野菜の種を配布
食・なんでも相談	管理栄養士による、子どもの食についての相談
授乳相談	専門家による授乳全般についての相談
食事講座	食事・レシピの紹介と、子どもの食に関する相談
見て学ぼう!食事作り	ボランティアの栄養士による食事作りの基礎講座と試食
ひとり親家庭食育支援事業 わくわく食育チャレンジキッチン	食育を通じた親子のふれあい体験。親子で楽しめる収穫体験や子どもだけの料理教室、親子での会食
保育園での子育て事業	食事相談や離乳食の進め方についての話や簡単な離乳食づくりの実習(園により異なる)
食の安全講座	食品の安全性やエコクッキングなどの講習会
生活習慣病予防料理講習会	市協力栄養士による、生活習慣病を毎日の食事と栄養面から予防する工夫や献立を学ぶ料理講習会
男性のための料理講習会	初心者も気軽に参加できる講習会。基礎的な料理を作りながら、健康な食生活のアドバイスも行う
おいしく元気アップ! 教室	現在の食生活をより栄養バランスの良いものにするためのプログラム。管理栄養士による個別相談、簡単な試食、軽い体操やお口の体操
健康なんでも相談(栄養)	保健センターで随時行っている食事や栄養の相談



家庭における食育

家庭で取り組める健全な食生活に関する講演会などを開催するとともに、年代別の取り組みを行っています。乳幼児がいる家庭には、子どもの定期健診の際に保護者の「食」に関する実態調査を実施し、家庭における「食」への関心を高めていきます。学齢期の子どもがいる家庭には、親子で参加できる料理教室や地域の農家の協力を得て収穫体験などを実施。外食が増える成人家庭には、商工会議所などと協力して、店舗で「食育」情報を発信するような工夫を検討しています。高齢者世帯には、料理講習会などで栄養バランスの良い食生活へのアドバイスなどを行っています。

食の大切さを学べるのは家族一緒にの食卓から



料理研究家
コウケンテツさん

僕が幼いころの生活は決して裕福ではなかったけれど、母を中心に家族みんなで食べて食べるごはんの時間が大好きでした。僕の母は、そんな日々のごはん作りを通して、食べることの大切さ、感謝する心、人と人がつながっていく素晴らしさを教えてくれました。

おいしいものを家族や大切な人と一緒に分かち合う。そんなシンプルで小さな幸せが、人が生きていくうえでの大切な元気の源であり、それこそが、家庭での大切な食のあり方なのだと僕は実感しています。

コウケンテツさんを招いた食育講演会「生きる力をやしなう」を開催します

【日時】平成25年1月19日(土) 午前10時～11時45分

【対象者】市内在住の子育ての中、これから子育て予定の方

【場所】武蔵野市役所 西棟8階 811会議室

【参加申し込み】健康福祉部健康課(保健センター内)

1月11日(金)まで

☎ 0422-51-0700



食育事業を体験した方の(声)

こうのとりの学級

もうすぐパパとママになる方々のためのプログラムです。参加者に教室の感想を聞きました。
「基本的な栄養バランスについて知ることができました。」
「家で早速作りました。美味しかったです。実演、試食もあって良かったです。」ほか



おいしく元気アップ! 教室

65歳以上の市民を対象とした、食生活指導中心のプログラムです。高齢期に陥りやすい低栄養を防ぐためのメニューなどを、講師が分かりやすく教えます。参加者の長尾陽子さん(79歳)は「バランスの良い食事をとるための表をいただいてチェックしてみたら、魚や大豆、ワカメが足りていないことに気がきました。今は食べやすいように料理をストックしています。良いお話がたくさん聞けました」と笑顔で話してくれました。



長尾陽子さん

熱心に講義を聞く参加者の皆さん

食育標語を募集します

【対象】市内在住・在学の小・中学生

【募集】

平成25年1月11日(金)まで。

募集案内、応募用紙を各学校に配布。

最優秀賞1点、優秀賞2点到賞状と副賞を進呈。

【作品展示】

「食育の日」(毎月19日)に合わせ、応募作品を展示します。

●市役所812会議室

1月19日(土)午前9時～午後0時30分
(811会議室で食育講演会を実施)

●市役所1階ロビー

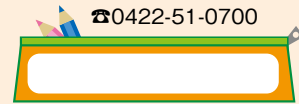
2月19日(火)～28日(木)(閉庁日を除く)

【作品の使用】

選定された作品は、市の広報紙、ポスター、パンフレットなどの食育推進に向けた普及・啓発活動のなかで積極的に活用します。

【問い合わせ】健康福祉部健康課

☎0422-51-0700



武蔵野市最大の“食の祭典” Musashinoごちそうフェスタ

市民や来街者の方に武蔵野市の飲食店・食品店で食事や買い物を楽しんでいただき、地元の物産や逸品を知っていただく“食の祭典”です(主催:武蔵野商工会議所)。例年11月23日に開催される物産・逸品市では、小学生ファミリーが育てた大根を子どもたちが自ら販売する「チャリティー大根販売」をはじめ、地産地消の推進を目的とした「市内産野菜即売会」などが人気を博しています。



「みんなで食育! 武蔵野物産・逸品クイズ」の様子

地域と連携した食育の取り組みとして、「ごちそうフェスタ」での啓発イベントを行っています。武蔵野の「食」について理解を深めてもらうとともに、「食べること」について考えるきっかけとなるよう、今年度は「フェスタの物産逸品市で販売されている食品などをテーマにした『みんなで食育! 武蔵野物産逸品クイズ』」を行い、たくさんの方に参加いただきました。今後、地域における食育を進めていくため、商工会議所や商店街との連携をさらに深めていきます。



食の楽しさを体験できる イベントも充実

市は、学校給食の充実と食育の推進を目的として平成22年3月に

「一般財団法人武蔵野市給食・食育振興財団」を設立しました。

財団では、給食を通じた食育やイベントを通じた食に関する情報発信を行っています。

給食・食育フェスタ

家庭での食生活を見つめ直すきっかけづくりの場として、実際に体験できる数々の催しを開催。今年度は、給食の試食コーナーをはじめ、魚の特性やさばき方のコツを学べる「魚の解体ショー」なども行われました。また市内産野菜の紹介・販売コーナーを通じ、参加者が農家と交流する姿も見られました。



「魚の解体ショー」に子どもたちも興味津々

給食・食育フォーラム

給食の作り手や、食材の生産者、保護者、市民が集い、より良い給食、食生活を考える機会として、講演会、パネルディスカッションを開催。今年度は北京オリンピックの管理栄養士を務め、給食・食育振興財団評議員でもある海老久美子さんが「食とスポーツ」をテーマに講演しました。

スポーツとの関わりから「食」を解説





小麦農作業体験

毎年、市内で小麦を栽培している農家に小学生がうかがい、種まきや麦踏みなどの体験をしています。麦踏みは、しっかり土に根を張る丈夫な小麦が育つように、まだ本葉が3枚出たぐらいの冬の時期に、足で苗を踏みつけるものです。作業に参加することで、子どもたちが植物の成長の面白さや農業の奥深さを知る、良い機会となっています。また、子どもたちが栽培に関わった小麦を使用した「武蔵野地粉うどん」を給食として提供し、食べ物を大切にする気持ちを育てています。



小学3年生が行う麦の収穫風景

みんなで横に並んで楽しく麦踏み

栄養士・調理員によるクラス訪問

「食」の指導の一環として栄養士・調理員が小学校の各クラスに訪問し、手作りの紙芝居などで、バランスの良い食事の取り方や、食の大切さを分かりやすく指導します。クラス訪問後には、クラスの給食残菜率が低くなる効果もあらわれています。



千川小学校の食育活動の例

1年生	サツマイモの植付け・収穫、小麦の種まき
2年生	トウモロコシ・ミニトマト・ハツカダイコンの収穫、小麦の種まき・麦踏み体験
3年生	トウモロコシの種まき・収穫、小麦のはざかけ
4年生	トウモロコシの種まき、武蔵野市の水を知る、プレセカンドスクール(こんにゃく作り体験)
5年生	セカンドスクール(新潟にて1週間の農業体験など)、ジャガイモの種付け
6年生	1年～5年までの経験を踏まえ、1食分の献立を考案

千川小学校 飯田信夫校長先生から



千川小学校に隣接する農園を案内していただきました

食育は、成果がすぐ目に見えてくるものではありません。しかし、層のように積もって、子どもたちに生きる力を与えるものだと考えています。当校は北町調理場の給食をいただいているのですが、作る人が見えない分、その思いを伝えなければいけないと考え、給食の時間に担任の先生がしっかり指導します。先生の指導によって給食の残菜量が減ることは、長い教員生活の中で身をもって感じています。武蔵野市の特色ある実践として、セカンドスクールの中で行われる食育の取り組みがあります。セカンドスクールは、子どもたちが豊かな自然、本物の味に触れることで、食を見直す大きなきっかけになっていると思います。さらに子どもの経験を通じて、保護者の方にも学びが伝わっているように感じています。

給食の放射性物質測定

市では放射性物質測定器を北町調理場に設置(=写真)し、11月より運用を開始しました。これまで外部専門機関に委託して行っていた市立小・中学校、市内認可保育園給食の食材の放射性物質測定を継続するとともに、調理済み給食の測定回数を増やして、1週間分の給食をまとめて毎週測定し、結果をホームページで公表しています。



食生活の多様化が進み、子どもたちの食生活の乱れや健康への影響が問題となっています。次代を担う子どもたちが生涯にわたって健康で活力ある生活を送ることがで

きるよう、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けさせることが課題となっています。市では、学校給食を通じた食育をはじめ、食農体験の実施など、食に関する教育を推進しています。給食関連では、給食・食育振興財団と連携し、学校に栄養士などを派遣して、子どもの目線に立った

食育指導を行っています。食農体験は、武蔵野市独自の事業として20年来行われているセカンドスクールの中でも行われます。子どもたちが自然豊かな農山漁村に滞在して食の生産現場を体験するもので、「生きる」こと、「食べる」ことの本質を学ぶことができ、多方面から評価されています。