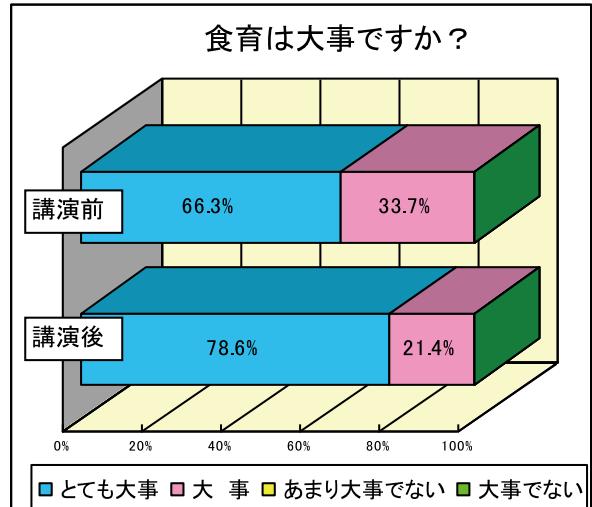
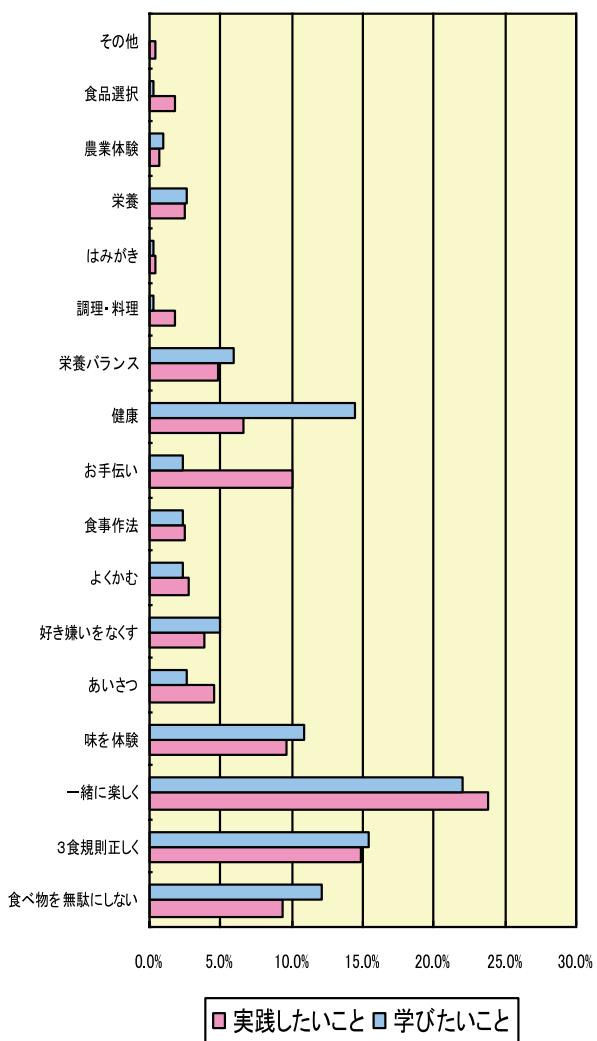


また「食育は大事だと思いますか?」という問い合わせに対し、講演前は、約66%の方が「とても大事」との回答でした。講演後は講演前に比べ「とても大事」と思う人の割合が約13ポイント高まりました。

### 食育で「学びたいこと」と「実践したいこと」



講演前の「お子さまへの食育はどのようなことを学ぶことだと思いますか?」の問い合わせに対し、多かった回答順は「家族等と一緒に楽しく食事する」「1日3食規則正しく食べる」「食べ物を無駄にしない」

そして、講演後の「お子さまへの食育はどのようなことを実践したいですか?」の問い合わせでは、「家族等と一緒に楽しく食事する」「1日3食規則正しく食べる」「食事のお手伝いをする」が多い回答でした。



## ☆「健康・食育いきいきノート」の作成

「健康・食育いきいきノート」を作成するための検討会議を設け、食への関心が高まるようなノートの工夫について意見を出しました。

### 健康・食育いきいきノート作成について

【ノート作成の意義】			○成長(実践)の記録	○保育所と家庭の交流	○食育の知識・情報啓発	
【年齢ごとの食育内容(大府市保育所食育計画)】	健健康・食育いきいき推進事業コンセプト 「おいしい、笑顔の食育」					
	3歳児	4歳児	5歳児			
	保育者や友だちと一緒に食べる楽しさを味わう中で食事に必要な基本的な習慣を身につける。	身体と食べ物への関心を持つことで、色々な食べ物を食べる楽しさを味わう。	食と身体の関係に興味・関心を持ち、食事の大切さを理解する。			
	・楽しんで食事や間食をとることができるようにする。 ・食事、排泄、睡眠、衣服の着脱などの生活に必要な基本的な習慣が身につくようにする。	友だちと一緒に食事をしたり、様々な食べ物を食べる楽しさを味わうようにする。	・食事をとることの意味がわかり、楽しんで食事や間食をとるようにする。 ・出来るだけ多くの種類の食べ物をとり、楽しんで食事や間食をとるようにする。			
	ねら い					
	発達 と 子ど もの 姿	・味覚に変化がついてくる。 ・嗅覚がはつきりてくる。 ・言葉がけや励ましてがんばろうとする。 ・好みが出てきて、色彩豊かな献立を喜ぶ。 ・初めての献立に出会うと「これは何?」と何度も聞いてくる。 ・食事の量が落ちingいてくる。 ・食事の姿に差がでてくる。 ・箸の使い方や食器の持ち方を正しくしようとする。 ・「〇したら△する。」という順序がわから、自分から進んでしようと/orする。	・多様な味を覚える。 ・友だちへの意識が高まり同じようにしてみたいと思う。 ・スプーンや箸の持ち方が子どもによって差があるが、親指・人差し指・中指での三点操作が出来るようになる。 ・食べ物への関心が高まり、食材の名前や調理することへの関心を持つ。 ・生活のルールを守ろうとし、知らない友達を注意したりする。 ・自分の体への関心が強くなる。 ・お手伝いすることを喜ぶ。	・永久歯へ生えかわる。 ・グループでの行動が多くなり、それぞれが役割をもって行動する。 ・箸を使っておおよその食事はできるようになる。 ・季節や行事、異文化に関心を持つ。		

【愛知県食育推進計画】  
(あいち食育いきいきプラン)

【基本とする5つの項目】

- あいさつができましたか。
- お手伝いができましたか。
- 楽しく食べましたか。
- きれいに食べましたか。
- 朝ごはんを食べましたか。

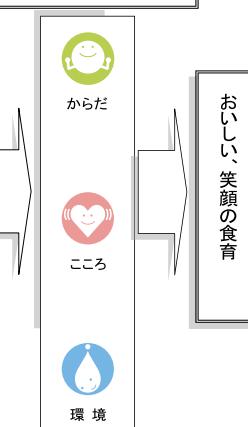
【到達点】

【子どもの満足度】

- 食事をおいしい、楽しいと思う。
- 笑顔ですごす時間が増える。

【子どものからだの評価】

- 肥満でない。
- むし歯がない。



## ☆「健康・食育いきいきノート」の配布

健康・食育いきいきノートは、「あいさつ」「お手伝い」「楽しく」「きれいに」「朝ごはん」の5つを基本項目として、毎日の実施状況について、通園児自らがシールを貼ることで確認できる形式にしました。

最初の一週間はステップ1として、5つの基本項目からそれぞれ決められためあてにチャレンジしました。

次のステップの一週間は、5つの基本項目それから自分たちでめあてを5つ選んでチャレンジし、最後のステップの一週間は、「朝ごはんをたべました」と自分たちで選んだめあての2つにチャレンジする内容にしました。

そして、大府市の3保育園の通園児（約300人）の家庭に配布し、約1か月の間活用していただきました。

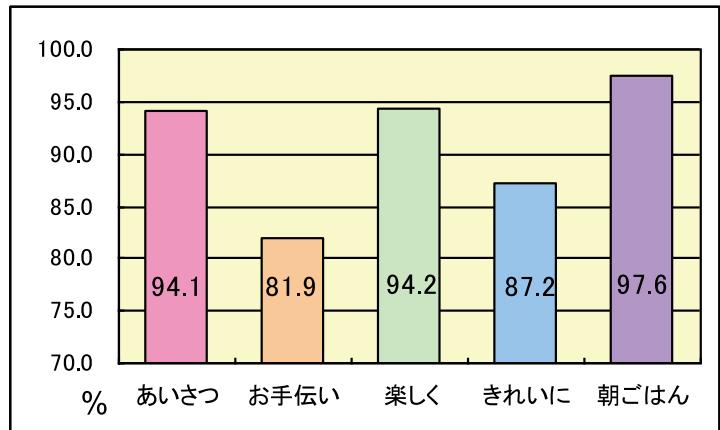


## ☆「健康・食育いきいきノート」の成果

	年少	年中	年長	合計
実施人数	42	72	71	185

「健康食育いきいきノート」で実施したステップ1の結果では、一週間を通じて最も実施率の高かった食育活動は、「朝ごはんをたべました。」(97.6%)でした。

続いて実施率の高かっためあては、「家族と楽しくごはんをたべました。」(94.2%)「いただきます、ごちそうさまをいいました。」(94.1%)「食事の前に、手をあらいました。」(87.2%)「ごはんのお手伝いをしました。」(81.9%)でした。



ステップ2では、5つの基本項目について、それぞれ実施するめあてを選び、一週間実践することとした。

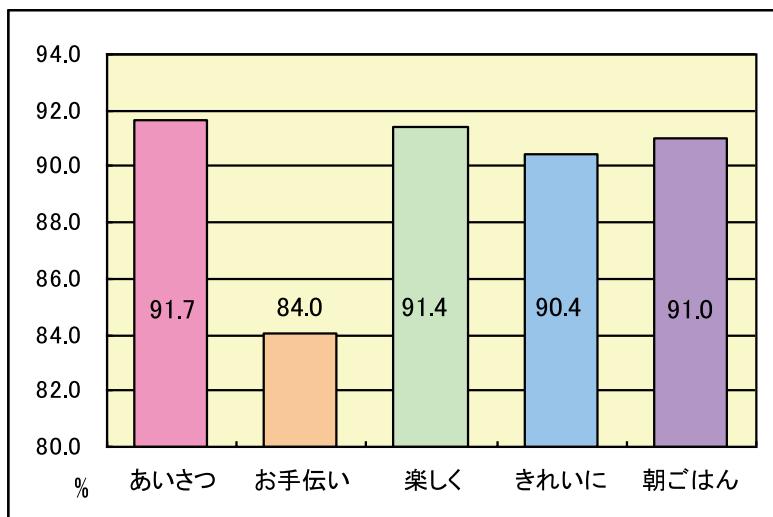
各基本項目の中から選ばれためあてとして、高いものは右表のものでした。

基本項目	上位選択めあて	割合 (%)
あいさつ	いただきます、ごちそうさまをいいました。 かんしゃのきもちでごちそうさまといいました。	73.7% 14.0%
おてつだい	おさらをはこびました。 ごはんのおてつだいをしました。	53.3% 20.3%
たのしく	かぞくとおはなししながらたべました。 ほいくえんのことをはなしました。 きらいなたべものもすこしたべました。	32.2% 23.0%
きれいに	スプーンやおはしをつかってたべました。 のこさずたべました。	24.3% 22.2%
あさごはん	あさごはんをたべました。 あさごはんをのこさずたべました。	53.6% 31.5%



実施したステップ2の結果では、5つの基本項目のめあてをそれぞれ各自で選んだことから、幅広く食育活動が実施できたようです。

最後のステップ3では、「朝ごはんを食べました」ともうひとつのめあてを各自で選び、一週間実践することとしました。



多く選ばれた主なめあては、下表のとおりでした。

#### ○ステップ3までの実施状況

ステップ1実施・・・117名 (63.2%)

ステップ2実施・・・120名 (64.9%)

ステップ3実施・・・140名 (75.7%)

ステップ1からステップ3まで通して

ステップ3で多く選ばれた主なめあて	
いただきます、ごちそうさまをいいました。	33%
おさらをはこびました。	21%
かぞくとおはなししながらたべました。	12%
やさいのなまえを〇ついえました。	12%
のこさずたべました。	11%

実施できた通園児は、88名と全体の約48%でした。

健康・食育いきいきノートでは、ノートの最後に今回の取り組みを通じてのお子さまの姿や感想を保護者の方に記載いただきました。

#### ○151名の方からの記載で多かった言葉

食について「意識・興味」を持った。・・・ 26名

食事に「積極的・進んで」取り組むことができた。・・・ 14名

食事に関して「意欲的・やる気」が感じられるようになった。・・・ 7名

今回のノートを通じて「食」について「意識・興味」「積極的・進んで」「意欲的・やる気」のきっかけづくりができ、保護者からも非常に好評であったと考えます。

