



地域の「知恵袋」を活用

総領保育所内にある総領子育て支援センターは、地域交流事業として、桜もちやコンニャクづくりなど、地元の食の伝承を学ぶ「知恵袋」を開催しています。この活動には、地域から多くのボランティアの方が関わり、食を通じて園児とふれあいを深めています。



作って食べる栄養指導

比和保育所内にある比和子育て支援センターは、離乳食や幼児食など、「作って食べる栄養指導」を実施しています。市の栄養士や保健師、子育て支援コーディネーターが協力。集まった親子は「おいしくて、家でもすぐに作られる」と好評です。



親子でクッキング

山内保育所は、毎年2～3回の親子クッキングを開き、「食を営む力」の育成に取り組んでいます。6月には手打ちうどん、1月には保育所の畑で栽培した大豆を使って豆腐作りをしました。親子が一緒に作って食べることで、「食」への関心が高まっています。



ふるさとの味を伝承

東城地域の八幡保育所は、給食やおやつで、忘れられようとしている「ふるさとの味」を子どもたちに伝えています。四季折々の野草や山菜、農産物を生かして、郷土食やお茶の葉づくりなどに取り組んでいます。



女性児童課
●桑原みどり 主幹

そ汁を作るよ」と言ってくれたり、「単品の食事はダメだよ」と逆に子どもから教えられたりして、朝食に牛乳を加えるなど、ちょっとした工夫に取り組んでいます。

子どもたちは、食に関して、提供する大人の影響力が大き

く、多くの点で無力です。そのため、私たち大人には、未来を担う子どもたちに対して、食に関する知識と食を選択する力を習得させる一層の努力が求められています。

保育所では、「楽しく食べる子ども」を目標に、まずは食べることを楽しみ、そして栄養バランスなどの健康面や、自然の恵みや食に関わる人々への感謝の気持ち、食事のマナーなどを大切にしてい

庄原市食育推進計画を策定中

市民一人一人が生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育み、いきいきと暮らせる住みよい庄原市を実現するため、本年度、保健医療課を中心に「庄原市食育推進計画」を策定しています。

《食育》

※食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

子育てに食育を

保育所の取り組みを追う

日本の食生活が豊かになった一方で、①食を大切にする心の欠如、②栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加、③肥満や生活習慣病の増加など、食をめぐるさまざまな問題が生じています。

このような状況を変えていくためには、私たち一人一人の食に対する意識や知識・判断力を高めることが重要で、「食育」に注目が集まっています。

今回は、子どもの時から「食」について考える習慣を身につけようと、さまざまな体験活動を通じて、食の安全や選び方などを教えている「保育所の食育」を紹介します。

給食を食べる西城保育所の園児

なぜ、保育所で食育なのか。

全国的に、朝食を食べない子どもや、好き嫌いの激しい偏食の子どもの割合が増えていると言われています。特に朝食の欠食が続くと、情緒が不安定になり、友達と仲良く遊べなかったり、集中して物事に取り組みなかつたり、保育所で楽しく遊ぶことができなくな

ります。「食」は子どもたちの健康だけでなく、精神状態にも大きな影響を与えています。

幼児期の子どもは、日々経験することすべてが、その後の人生の基礎になります。食事と同様で、おいしい記憶、楽しく食べた記憶を数多く経験することが、将来の食生活を豊かにすることに繋がります。

近年、多くの保護者は食育への意識が高く意欲的ですが、共



女性児童課
●奥田陽子 栄養士

働きの核家族が増え、時間的に困難だと悩みを抱えている方もいます。そのため、保育所の給食では、和食を中心にできるだけ多くの食材を取り入れたり、市販のルーやだしの素をできるだけ使わず、手間をかけて調理したりしています。また、各保育所では、「食育」を重要なテーマと位置付け、さまざまな活動に取り組んでいます。

VOICE 保護者の声

木場佳代さん ●《宮内町》

夫婦共働きで、保育園児から小学生までの子ども4人を育てています。山内保育所に通う1歳の息子は朝起きてすぐに朝食が食べられず困っていたところ、保育所から声をかけていただき、毎朝おにぎりを持たせ、食べさせてもらっています。先生から「朝食を食べることで、落ち着きがで

きました」と言われ、本当に助かっています。

