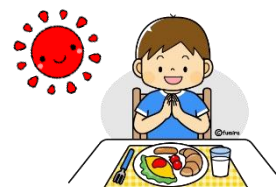


食育フェスタ「朝食カードバイキング」

東三河地区(蒲郡市)

○対象者:蒲郡市内児童・生徒、保護者、希望者



○実施者:栄養教諭、保健所・保健センター栄養士等

(協賛:豊川保健所管内蒲郡市栄養士会員)

本市は、県内でも野菜の摂取率が非常に低い。そこで、市内の小中学校では、「朝食に野菜をたべよう」をテーマとした食指導を行っている。

毎年、2月初めに「農林水産まつり・食育フェスタ」が開催される。コーナーの一角に「朝食カードバイキング」ブースを作り、小中学生とその保護者に、「選ぶ」という体験活動をさせながら朝食内容を振り返らせている。

朝食に野菜を食べようという思いを再確認させ、学校で行った食育の定着を図っている。



写真-1 料理カード

実施内容は、料理カードを並べておき、(写真-1)その料理の中から、当日食べた朝食に近い料理を選んでもらう。(写真-2)

その後、栄養教諭が中心となり、「食事(朝食)チェック票」(表-1)に記入しながら個別に面談をする。

チェック票を出すなり、子どもたちからは「これ、覚えてるよ!野菜は緑だよね?」と学校の授業や給食時間での食育指導の内容を思い出している様子が見られた。




写真-2 実際に料理を選び、面談している様子

面談では、給食献立を例に出し、バランスのよい食事について今一度理解を促す。その後、現在の朝食をよりよくするためのアドバイスを簡潔に記入し、手渡す。

最後に、簡単朝食野菜レシピや、朝食のはたらきを掲載したプリントを配布し、家庭へ働きかけている。

蒲郡市食育フェスタ ～朝ごはん たべて広がる みんなの笑顔～



食事(朝食)チェック票

	主 食 (元気・力の源)	副 食 (体の調子を整える)	主 菜 (血や肉になる)	副 菜 (体の調子を整える)	牛乳・乳製品 (体の調子を整える)	雑 好 品
朝 食	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん・おにぎり ・カレーライス ・サンドイッチ ・トースト ・ホットドッグ ・ピザトースト ・スパゲッティ ・焼きそば ・クロワッサン 	<ul style="list-style-type: none"> ・かぼちゃの煮物 ・じゃがいもの炒め煮 ・ほうれん草のお浸し ・ひじきの煮物 ・ポテトサラダ ・みそ汁・野菜炒め ・野菜スープ・レタス、きゅうり、トマトサラダ・梅干し・たくわん ・サンドイッチ・ホットドッグ・ピザトースト ・スパゲッティ・焼きそば・カレーライス その他 	<ul style="list-style-type: none"> ・カレーライス ・サンドイッチ ・焼きそば ・サケの塩焼き ・厚焼き卵 ・冷やっこ ・ゆで卵 ・ソーセージソテー ・ハムエッグ ・鶏肉唐あげ ・干物 その他 	<ul style="list-style-type: none"> ・みかん ・バナナ ・りんご その他 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・チーズ ・ヨーグルト ・ピザトースト その他 	<ul style="list-style-type: none"> ・コーヒー・あんパン ・クリームパン ・ドーナツ ・メロンパン ・チョコバナナ ・フルーツゼリー ・オレンジジュース ・プリン その他
備 考	[]	[]	[]	[]	[]	[]
コメント						豊川保健所管内蒲郡栄養士会

表-1 食事(朝食)チェック票

○反省・感想

小中学生の食育指導を再確認させる場を設定し、繰り返し指導することで、朝食に野菜を食べる割合が少しずつ増えてきた。また、市と連携して取り組むことで、家庭への啓発がより深いものとなった。

市全体で実施することで保護者とともに、地域の方への啓発にも繋がっている。



- ・朝ごはんでも野菜を食べようと思った。
- ・朝ごはんでも毎日野菜も食べているから、これからも食べていきたいです。

朝食で意外と野菜を食べていないことに気づきました。簡単なレシピをいただいたので、試して作ってみたいです。

