

活動成果報告書

令和4年度（第26回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ

コロナ禍における生涯を通じた食育推進

～「夏休みに料理をつくってみよう！3（スリー）チャレンジ事業」の取組み～

グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名)

あさぎり町役場 健康推進課

代表者：吉田 西子

勤務先：あさぎり町役場

所 属：健康推進課

所在地：〒868-0408

熊本県球磨郡あさぎり町免田東1199

TEL：0966-45-7216

FAX：0966-49-9535



◇活動方針

背景

あさぎり町民の健康課題の1つに、「生活習慣病の増加」があり、その中でも、国保加入者の約7割が高血圧の治療中である。高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防のためには、発症前からの子どもの頃からの生活習慣が重要である。

あさぎり町では、「子どもの頃から健康を育み、みんなで楽しみながら健康になれる」を基本理念とした「第4次あさぎり健康21計画・食育推進計画」に基づき、健康づくり事業に取り組んでいる。

第4次計画の中間見直しにおいて、①毎日、朝食を食べる子どもの割合②22時以降に寝る子どもの割合③肥満傾向にある子どもの割合、に関して目標値に達しておらず、町内の各学校や保育園等の現場からも同じような課題があることが分かった。

また、食育に関する取組みは、町の食育に関わる関係機関・団体が構成される「町内食育担当者推進検討会議」で、町の現状や食育のめざす方向を共有し、一体となって「みんなの食育5か条」を推進している。

コロナ禍において、外出自粛による生活リズムが崩れやすく、社会とのつながりが保ちづらく、子どもとその親世代の、食事を含めた生活習慣の改善に取り組むためには、町・地域・学校が一体となった取組みが必要と考え、本事業に取り組んだ。

目的

- ①子どもが自分の力で料理を作る経験を通じ、家庭で食事の準備や料理をすることへの関心を高める。
- ②子どもが朝ご飯のメニューとなりうるような料理を作る経験を通じ、家族を含めて食に対する関心を高める。
- ③あさぎり健康21計画・食育推進計画に基づき、生涯を通じた食育の推進として、「みんなの食育5か条」を町・地域・学校が一体となって推進する。

活動成果報告書

◇活動内容とその成果

<活動内容>

1. 事業開始までの取組み

- ①本町では、健診受診など健康づくりに取り組むともらえる健康ポイント事業を実施しているが、「あさぎり町健康21計画策定委員会」や「町内食育担当者推進検討会議」の場で、子どもにもチャレンジすると健康ポイントがもらえる仕組み作りについて検討してほしいと要望あり。
- ②事業内容については、町管理栄養士と計画立案。また、上記策定委員および推進検討会議のメンバーでもある栄養教諭にも入ってもらい、各学校で取り組んでいる「弁当の日」の取組みにもつながる内容で企画した。また、町食生活改善推進員の定例会において、町民の健康課題について共有し、事業実施に係るレシピ作成の協力依頼を行った。
- ③「町内食育担当者推進検討会議」において、町が推進している「みんなの食育5か条」に沿った取組みについて、それぞれの園や学校から報告および意見交換を行い、町内食育担当者同士の「顔の見える関係づくり」に努めた。

2. 事業の実施

【3チャレンジノート】

①対象

あさぎり町民である小学生（1～6年生）

②内容

夏休み期間中に、学年に応じて設定した下記テーマメニューについて、子どもだけで3回作ることにチャレンジし、その記録をつける。また、家族からも食べた感想を記入してもらう。

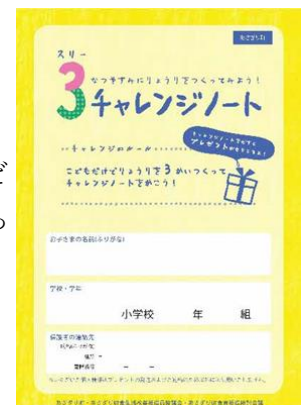
※1～2年生「おにぎり」、3～4年生「卵料理」、5～6年生「味噌汁」
どの学年でも参加可「野菜たっぷりメニュー」

③周知方法

- ・町ホームページに掲載
- ・小学校を通じて記録表を配布（初年度は、町内5校のうちA小学校を中心に実施）

④その他

記録表を提出した子どもに対して、参加証の交付、および賞品の贈呈を行う



<活動成果>

- ①記録表の提出実績 136 件（1～2年生 51 名、3～4年生 37 名、5～6年生 48 名）
- ②感想を書いた家族の内訳（延べ父母 231 件、祖父母 20 件、兄姉 32 件、妹弟 34 件、その他 4 件）

【子どもたちが実際にチャレンジした料理】









活動成果報告書



【↑参加証】

【←町広報紙にも特集号として取り組み内容を掲載】

料理を食べてくれた人から

-  ○ぐが中に入っていておいしかったです。とっても形がきれいでした。また食べたいです。(姉より)
-  ○ツナマヨとお米の量のバランスがちょうどよくてパクパク食べてしまいました。ぜひほかの家族にも作ってほしいです。(お父さんより)
-  ○ピーマンの苦みがなく、シャキシャキしていて、相性のよいナスビと卵も入れて、栄養満点でおいしかったです。(おばあちゃんより)
-  ○妹と役割分担して仲良く作りました。ちりめんとウィンナーからの塩分もちょうど良かったです。(家族みんなより)
-  ○作り方を調べて、初めて基本的なオムライスを知り、とても美味しかったです。時間はかかりましたが、今まで食べたオムライスで一番美味しかったです。(お母さんより)
-  ○みそ汁がおいしかったので、おかわりを3回しました。明日もつくってほしいです。(弟より)

【家族からチャレンジした料理を食べたの感想】

◇今後の計画

本事業については、当初子どもだけのチャレンジを想定していたが、家族が協力している様子が多く見られた。また、兄弟・姉妹の関わりも見られ、本事業は子ども自身が料理を身につけるだけでなく、家族のふれあいの時間にもつながっていた。

子どもが書いた記録内容は、家族以外でも心温まるものがあり、今後も町のホームページ等で発信し、子どもが料理を身につけようとする力を広く知ってもらい、町全体での食育推進につなげたい。

また、第4次計画の基本理念から、行政の取り組みだけでなく、町民の方にも取り組んでもらってこそ健康づくりだと感じている。令和4年度は第4次計画の中間見直しの年でもあったため、食育に限らず健康づくりへの関心を高め、参加を呼び掛けるための「一人ひとりの行動目標(10項目)」の作成や、「食育3チャレンジ事業」の取り組みの展開として、「健康チャレンジ月間」の設定を計画しており、町全体(庁内全体)で健康づくりを推進する機運を高めていく。