

食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	石川県
取組市町村名 取組団体・企業名	珠洲市
取組の名称	虫歯予防デー（6月4日）に歯を強くする献立の実施と、掲示物の展示
実施時期	6月1日から5日まで
取組内容に該当する 食育ピクトグラム （複数選択可）	☒ 1 みんなで楽しく食べよう ☐ 2 朝にはんを食べてよう ☒ 3 バランスよく食べよう ☐ 4 太りすぎないやせすぎない ☒ 5 よくかんで食べよう ☒ 6 手を洗おう ☐ 7 災害にそなえよう ☒ 8 食べ残しをなくそう ☐ 9 産地を応援しよう ☐ 10 食・農の体験をしよう ☐ 11 和食文化を伝えよう ☒ 12 食育を推進しよう
取組内容	園児が食に興味・関心を持つことを目的に、市内の保育園（園児：123人）で6月3、4日に歯を強くする献立を取り入れました。 また、園児向けの掲示物を作成し、カルシウムとビタミンDが含まれる食材1つずつに磁石をつけて、ホワイトボードに栄養素のグループをつくり、そこに食材を分けられるものを作りました。 保護者向けの掲示物には、噛むと良いことや、咀嚼を増やす調理のコツなどを発信しました。 

食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	石川県
取組市町村名 取組団体・企業名	珠洲市 珠洲市立つばき保育園
取組の名称	こんにちは、やさいさん！
実施時期	6月
取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	☒ 1 みんなで楽しく食べよう ☐ 2 朝にはんを食べてよう ☐ 3 バランスよく食べよう ☐ 4 太りすぎないやせすぎない ☐ 5 よくかんで食べよう ☐ 6 手を洗おう ☐ 7 災害にそなえよう ☐ 8 食べ残しをなくそう ☐ 9 産地を応援しよう ☐ 10 食・農の体験をしよう ☐ 11 和食文化を伝えよう ☒ 12 食育を推進しよう
取組内容	【目 的】旬の野菜に触れ、視覚や触覚などの五感を通して野菜に親しみをもつ 【対象者】0歳児8名 【実施内容】 野菜との出会い ・年上児がテラスで大切に育てているトウモロコシやスナップエンドウを見学しました。保育者が「これ、何かな?」「ふさふさしてるね」と語りかけながら見ていると、年上児がやって来て「トウモロコシだよ」と優しく教えてくれました。子ども達は、まだ言葉にはなくても、お兄ちゃんが嬉しそうに教えてくれる声に反応し、手を伸ばして触ろうとしたり、にこっと微笑んだりする姿が見られました。 そらまめに触れる ・生のそらまめに触れる機会を作りました。目の前で皮を割ってそらまめを見せると、豆をじっと見つめたり、ツンツンと触ったりして不思議そうな顔をしていました。また、さやの内側の白い綿を興味深く触っていました。食材の持つ独特の感触やにおいを感じる貴重な食育の機会となりました。   

食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	石川県
取組市町村名 取組団体・企業名	珠洲市 珠洲市立つばき保育園
取組の名称	野菜スタンプ
実施時期	6月9日、10日
取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	☒ 1 みんなで楽しく 食べよう ☐ 2 朝にはんを 食べよう ☐ 3 バランスよく 食べよう ☐ 4 太りすぎない やせすぎない ☐ 5 よくかんで 食べよう ☐ 6 手を洗おう ☐ 7 災害に そなえよう ☐ 8 食べ残しを なくそう ☐ 9 産地を 応援しよう ☐ 10 食・農の 体験をしよう ☐ 11 和食文化を 伝えよう ☒ 12 食育を 推進しよう
取組内容	【目的】野菜に触れて、感触や匂いを感じて楽しむ 【対象年齢】1歳児 20名 【実施内容】 - 野菜の絵本の読み聞かせのあと、絵本に出てきた野菜を実際に見たり触ったりしました。野菜に触ったあと、手を鼻に近づけて匂いをかいだり、少し土がついている野菜には手が汚れるのを嫌がり触ろうとしない子の姿も見られました。野菜に触れながら「この野菜は人参だね」「この野菜の名前はじゃがいもだよ」と名前を一緒に確認しながら、触れる機会を楽しみました。 - 翌日、野菜でスタンプをして遊びました。興味をもった野菜を手にし、絵の具を付けて、紙に押し付けると丸い形や渦巻模様ができました。次々に野菜を手に取り、スタンプをして形や模様が楽しめる楽しさを味わっていました。 - 野菜に触れ、スタンプをして遊んだことを家庭に配信すると、「冷蔵庫に入っている野菜に興味をもつようになってきた」などと家庭からの声も聞かれました。   

食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	石川県
取組市町村名 取組団体・企業名	珠洲市 珠洲市立つばき保育園
取組の名称	いろんな食べ物があるね
実施時期	6月
取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	☒ 1 みんなで楽しく 食べよう ☐ 2 朝にはんを 食べよう ☐ 3 バランスよく 食べよう ☐ 4 太りすぎない やせすぎない ☐ 5 よくかんで 食べよう ☐ 6 手を洗おう ☐ 7 災害に そなえよう ☒ 8 食べ残しを なくそう ☐ 9 産地を 応援しよう ☐ 10 食・農の 体験をしよう ☐ 11 和食文化を 伝えよう ☒ 12 食育を 推進しよう
取組内容	【目的】食べ物に関する紙芝居や手遊び歌などを通して、食べ物の名前を知ったり、興味をもったりし食べる意欲や楽しい食事の時間へとつなげる 【対象者】2歳児 18名 【内容】 ① 紙芝居・手遊び歌を楽しみいろんな食べ物を知ろう 紙芝居では「にんじん」「かぼちゃ」など出てくる野菜の名前を言いながら興味をもって見ていました。食べる意欲にもつなげていけるよう、野菜が苦手な子どもも食べる真似をするなどして楽しむことができました。また『おべんとバス』の手遊び歌を繰り返し楽しみ、どんな食材が出てくるか給食の時間を楽しみにすることができました。給食時は「あっ、にんじんさんやね」「僕、食べれる」と喜んで意欲的に食べようとする姿が見られました。 ② 野菜を見てみよう 紙芝居や歌のおべんとバスに出てくる野菜を探しに、年長児が栽培している野菜を見に行きました。トマトやきゅうりをみつけて「あっ、おべんとバスのきゅうりさんや」「とまとさんもみつけた」と喜び、真剣に見ていました。「緑のトマトもある」と色の違いに気付いたり「かたい」などと実際に触れて触感を楽しんだりしていました。様々な食べ物に興味をもち、見たり触れたりする良い食育月間となりました。   

食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	石川県
取組市町村名 取組団体・企業名	珠洲市 珠洲市立つばき保育園
取組の名称	どんな栄養になるのかな
実施時期	6月
取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	☒ 1 みんなで楽しく食べよう ☐ 2 朝にはんを食べてよう ☒ 3 バランスよく食べよう ☐ 4 太りすぎないやせすぎない ☒ 5 よくかんで食べよう ☐ 6 手を洗おう ☐ 7 災害にそなえよう ☒ 8 食べ残しをなくそう ☐ 9 産地を応援しよう ☐ 10 食・農の体験をしよう ☐ 11 和食文化を伝えよう ☒ 12 食育を推進しよう
取組内容	【目的】遊びを通して普段食べている物が自分の体のどんな栄養になるのかを知り、食に対する意欲を持つ 【対象者】3歳児28名 【実施内容】 ・食べ物には大きく分けて『からだをつくる』『エネルギーのもとになる』『ちょうしをととのえる』の3つの働きがあることを話しました。話しているうちに「じゃあ、ラーメンは?」「いちごは?」と自分の知っている食べ物がどんな栄養になるのか興味を持ったようでした。 ・いつでも子ども達が触れられるように3つの働きをボードにして身近な食べ物のイラストをマグネットで貼って遊べるようにしました。給食になると「これ、エネルギーになる食べ物やよ」「これ食べたら調子良くなるやつ!」と自分の体に良いことがあるということを知り、楽しんで食べる姿が見られるようになりました。   

食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	石川県
取組市町村名 取組団体・企業名	珠洲市 珠洲市立つばき保育園
取組の名称	野菜作り
実施時期	6月
取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	☒ 1 みんなで楽しく 食べよう ☐ 2 朝にはんを 食べよう ☐ 3 バランスよく 食べよう ☐ 4 太りすぎない やせすぎない ☒ 5 よくかんで 食べよう ☐ 6 手を洗おう ☐ 7 災害に そなえよう ☐ 8 食べ残しを なくそう ☐ 9 産地を 応援しよう ☒ 10 食・農の 体験をしよう ☐ 11 和食文化を 伝えよう ☒ 12 食育を 推進しよう
取組内容	【目的】野菜の成長に興味関心を持つ 育てた野菜に親しみ、食への感謝の気持ちを育てる 【対象者】4歳児 29名 【内容】5月に野菜（スナップエンドウ、オクラ、トウモロコシ）の苗を植え、毎日水やりをしながら、野菜の成長を楽しみにしていた子ども達でした。スナップエンドウの収穫時には「大きくなったね」「早く食べてみたいね」とわくわくしていました。「スナップエンドウの中はどうなっているだろう?」と興味津々だったので、中を開いて豆を数えたり、匂いを嗅いだり、感触を楽しんだりと調べることができました。収穫したスナップエンドウを昼食に出してもらおうと、自分達で育てた野菜は特別だったようで「おいしいね」と友達と顔を見合わせながら喜んで食べていました。     

食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	石川県
取組市町村名 取組団体・企業名	珠洲市 珠洲市立つばき保育園
取組の名称	おにぎりクッキング
実施時期	6月18日
取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	☒ 1 みんなで楽しく 食べよう ☐ 2 朝ごはんを 食べよう ☐ 3 バランスよく 食べよう ☐ 4 太りすぎない やせすぎない ☒ 5 よくかんで 食べよう ☒ 6 手を洗おう ☐ 7 災害に そなえよう ☐ 8 食べ残しを なくそう ☐ 9 産物を 応援しよう ☐ 10 食・農の 体験をしよう ☒ 11 和食文化を 伝えよう ☒ 12 食育を 推進しよう
取組内容	【目的】お米がごはんになる過程を知る 自分で作って食べる喜びを味わう 【対象者】5歳児 21名 【内容】管理栄養士と一緒におにぎりクッキングをしました。まずはガラス鍋を使って、お米がごはんになる過程を見ました。子ども達は「シャボン玉みたいに泡がいっぱい出てきた」「煙（湯気）も出てきた」など話し、ごはんが炊ける様子に興味津々でした。その後、おにぎり作りをしました。ごはん好きな具材（鮭フレーク、昆布、きなこ）をラップにのせて自分で好きな形ににぎりしました。形を四角にしたり、2種類の具材を混ぜたりと子どもならではのアイデアでクッキングを楽しんでいました。自分で作ったおにぎりには特別な思いがあり「おにぎりすごく美味しい！」「おかわりも食べたい！」と嬉しそうに食べていました。      

食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	石川県
取組市町村名 取組団体・企業名	珠洲市
取組の名称	男性料理教室の実施
実施時期	6月27日
取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	☒ 1 みんなで楽しく食べよう ☐ 2 朝にはんを ☐ 3 バランスよく ☐ 4 太りすぎない ☐ 5 よくかんで ☐ 6 手を洗おう ☐ 7 災害に ☐ 8 食べ残しを ☐ 9 産地を ☐ 10 食・農の ☐ 11 和食文化を ☒ 12 食育を
取組内容	【目的】 料理教室を通じて男性の食への関心を高めるとともに、健康づくりや地域住民同士の交流促進を図る。また、本市で活躍している料理人と交流し、楽しみながら調理の技術や食材の活用方法を学ぶことを目的に実施しました。 【参加者】 男性 16名 【内容】 男性を対象とした料理教室を実施しました。市内で飲食店を営む料理人を講師にお招きし、担々麺や春雨サラダなどの中華料理を作りました。調理法や調理のポイント、食材の特徴などについて教えていただきながら、和気あいあいとした雰囲気での調理、試食しました。参加者からは、「いい経験になった。」「自宅でもチャレンジしてみたい。」「料理をするきっかけになった。」などの感想が聞かれました。



食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	石川県珠洲市
取組市町村名 取組団体・企業名	珠洲市
取組の名称	仮設集会所での栄養講話とデモンストレーション
実施時期	6月10日、11日
取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	1 みんなで楽しく 食べよう 2 朝にはんを 食べよう ☒ 3 バランスよく 食べよう ☒ 4 太りすぎない やせすぎない 5 よくかんで 食べよう 6 手を洗おう 7 災害に そなえよう 8 食べ残しを なくそう 9 産地を 応援しよう 10 食・農の 体験をしよう 11 和食文化を 伝えよう ☒ 12 食育を 推進しよう
取組内容	仮設集会所、地区公民館で仮設住宅入居者、在宅者（参加者計20人）に向けて栄養講話を実施しました。 地域住民の健康意識の向上を目的に実施し、バランスのよい食事、効率よく栄養アップする食べ方などについてお話ししました。また、電子レンジを使用して「すきやき風うどん」のデモンストレーションも行い、「簡単にできていいね」「包丁もまな板もないし、火も使わなくていいのは楽でいい」などといった反応を聞くことができました。試食も行い、「ちゃんと味が染みている」「おいしい」と好評でした。 