

## いわき・わくわく・食育フェスタ ～食育は楽しみながら～の 事業実施報告について

- 1 目的 第2次いわき市食育推進計画のコンセプトは「周知から実践へ」である。そこで、市民一人ひとりが食の大切さを見直し、食に関する正しい情報を適切に判断する力を養い、健全な食生活を実践していくため、食育の重要性について理解を深め、かつ、主体的に実践していくための動機を促し、家庭で取り組める事例が理解できる機会を設け、食育の実践を支援するため、食育フェスタを実施した。
- 2 日時 平成26年9月13日（土） 12時00分～16時00分
- 3 来場者 約340名
- 4 会場 いわき市総合保健福祉センター
- 5 内容
  - (1) 「笑顔がごちそう」フォトコンテスト表彰式
 

日常の様々なシーンの中で、食と笑顔が写っている写真を事前に市民から募り、フェスタ開催当日に展示及び表彰式を行い、応募した方だけでなく、作品を見る方も「楽しいことが食育の原点」であることを認識していただいた。

総応募作品数 78点から最優秀賞 1名、優秀賞 5名、グッドスマイル賞 20名の表彰式を行った。
  - (2) 食育講演会 「幸せを生み出すスマートキッチン」
 

講師：矢野きくの氏（家事アドバイザー、節約アドバイザー）  
資格：食育指導士、食生活アドバイザー

効率よく家事をする家事の時短術や、リメイクレシピや食材使い切り！おいしい節約レシピを活用、バランス良い食卓をコーディネートし、楽しい食育が実践できる内容の講演会を実施した。

\*講演会中の預かり保育は12名。
  - (3) 食べてみておいしい給食レシピ
 

いわき市健康推進員協議会にご協力をいただいた。

実際にメニューを試食していただき、体感することでの気づきを促すとともに、レシピを配布し家庭での食事に活用していただくことを啓発した。

メニュー

学校給食：いわき市の伝統料理でもある「八杯汁」  
保育所給食おやつ：アレルギー児も一緒に食べられる「オレンジ蒸しパン」
  - (4) 食のフレンドパーク ～楽しい食の経験を！～
    - ①学校給食交流コーナー（教育員会事務局 学校支援課と連携）
 

栄養バランスが良いし、おいしいし、みんなが大好きな給食！学校給食での食育事業や調理場などを紹介する他、食に関する楽しい体験コーナーを設置した。

## ア パネルの展示

(高等学校参加型食育事業、親子ふれあい弁当デー、給食センターから届くまで、学校給食献立紹介)

## イ 食の楽しい体験コーナー

- ・食物に関する5種類のクイズに挑戦

(たべものあてっこクイズ、おはし名人はだあれ?、赤・黄・緑たべものはかせ、さかななまえあてクイズ、野菜シルエットクイズ)

- ・食育おりがみコーナー

## ②農林水産物コーナー(農林水産部 農業振興課と連携)

いわきの農産物に興味を持ち、理解を深めていただけるよう実施した。

## ア いわきの伝統野菜 見てみよう! 触ってみよう! コーナー

## イ クイズにチャレンジコーナー

いわきで生産量の多い野菜は? 一番とれている場所は? など低学年のお子さんでも答えられる問題を用意した。

\*いわき農産物マスコットキャラクター『アグリ☆ファイブ』も登場。

## ③お口と栄養のコーナー(子ども家庭課と連携)

一般社団法人 福島県歯科衛生士会 いわき支部にご協力をいただいた。

食べることは生きることであり、口腔機能が食べることと関連性が深く、重要であり、家庭で実践できることを啓発した。

## ア 歯科衛生士による歯科健康相談

## イ 噛むカムチェックガム体験(学童)、咀嚼力判定ガム体験(成人)

## ウ お口でジャンケンポン

## エ 食べる時の姿勢、噛み癖、食べ方の観察のポイントについての紹介 等

\* 配布資料:リーフレット「生活習慣病と噛む効果」

## ④野菜ぴったり 350g チャレンジコーナー

公益社団法人 福島県栄養士会 いわき支部にご協力をいただいた。

家庭で野菜をどのくらい摂取しているか、分量となるとあいまいな方が多い。1日に摂取する望ましい野菜の量 350g を、実際に用意した野菜の中から自由に選び、計量、確認しながら、自分の、家族の食生活と比較するとともに、野菜の摂取と健康管理について理解し、家庭での実践を啓発した。

\*啓発資料:リーフレット「毎日プラス1皿の野菜」

## ⑤食に関する絵本コーナー(読み聞かせタイム)

子育てサポーター・プリズムにご協力をいただいた。

絵本の中で食に関するものが登場するものや、食育に関するものを自由に手にすることができるよう展示するとともに、読み聞かせも3回実施。親子で楽しい時間と空間を共有できるコーナーを設置した。

## ⑥食を学べる展示コーナー

第2次いわき市食育推進計画の策定にあたり、実施したアンケート結果や

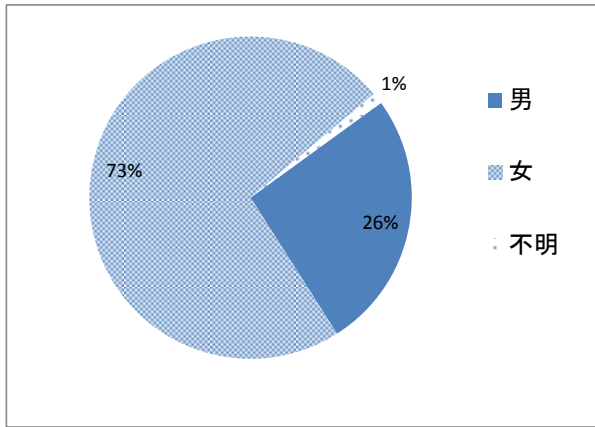
食育推進計画に掲載した「食育コラム」、「食育一口メモ」を掲示。

コーナーの一角には、市民の皆様が自ら食生活がチェックできるパソコンを用意した。

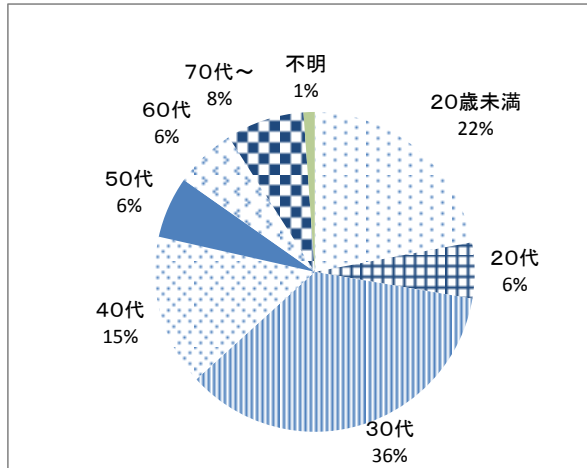
\*啓発資料：食育推進計画の概要版、リーフレット（食物アレルギー、減塩食、肥満、脂質異常症、レシピ等

アンケート回答者(177名)

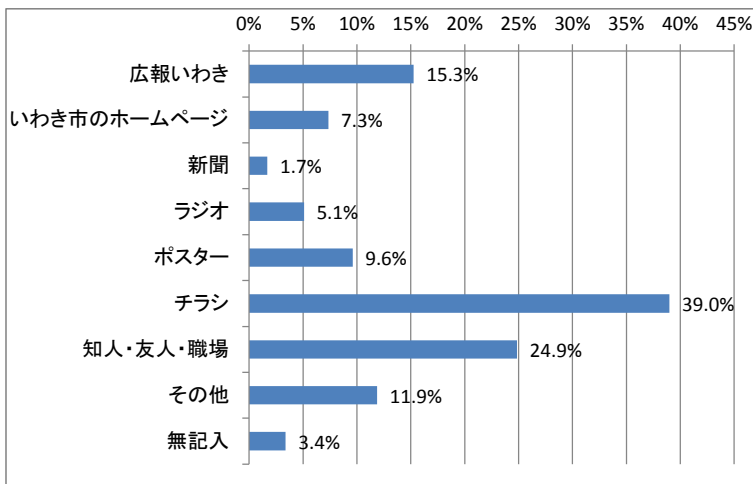
回答者の性別



回答者の年齢



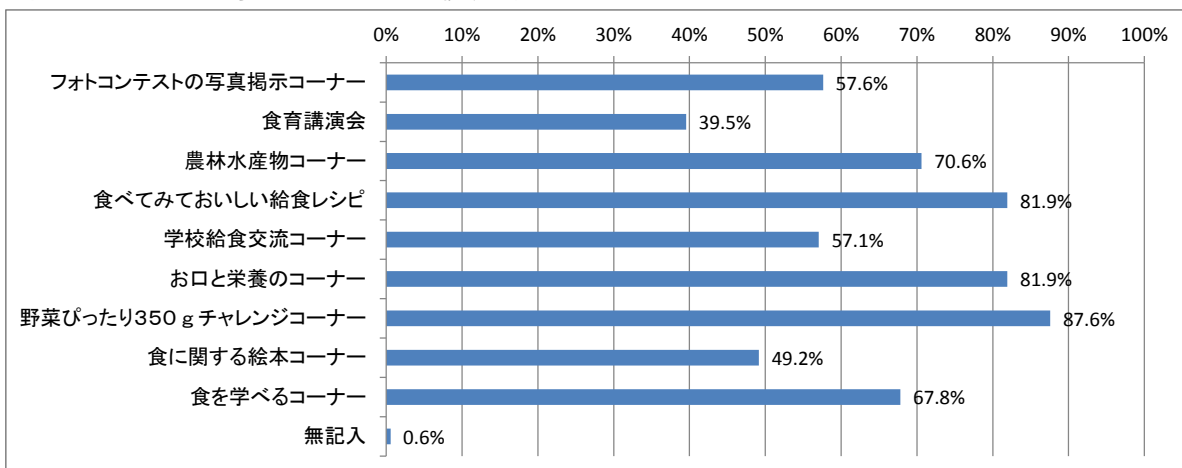
1 今回の開催を何で知りましたか？(複数回答可)



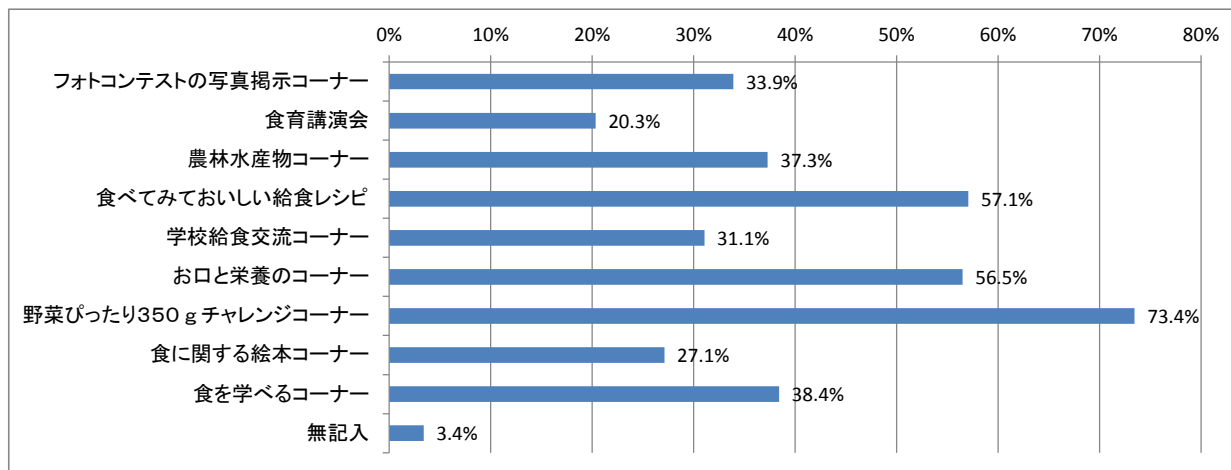
○その他の内容

内容	人数
学校からのチラシ	7
家族	5
食育教室	1
総合保健福祉センター	1
図書館	1
いわき市のフェイスブック	1
ツイッター	1
会場に来て	1

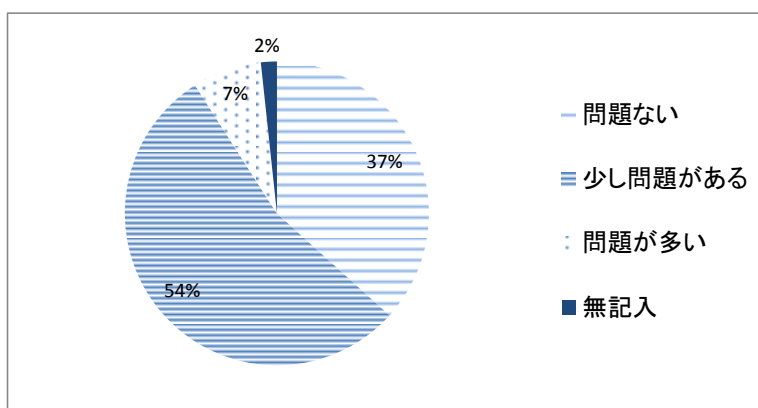
2 本日どのコーナーをご覧になりましたか？(複数回答可)



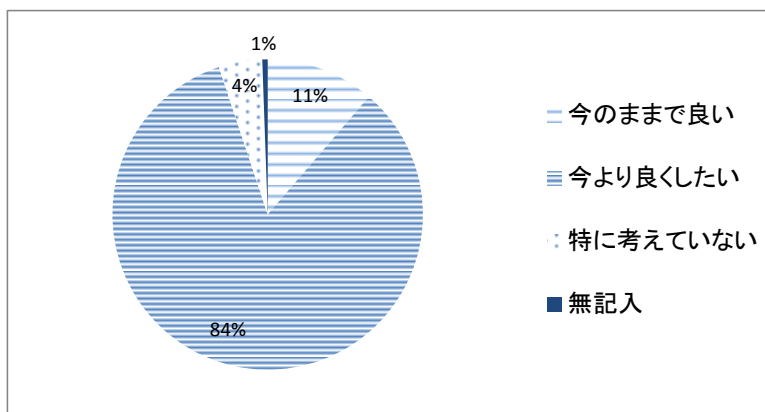
3 そのうちのどのコーナーが楽しかったですか？(複数回答可)



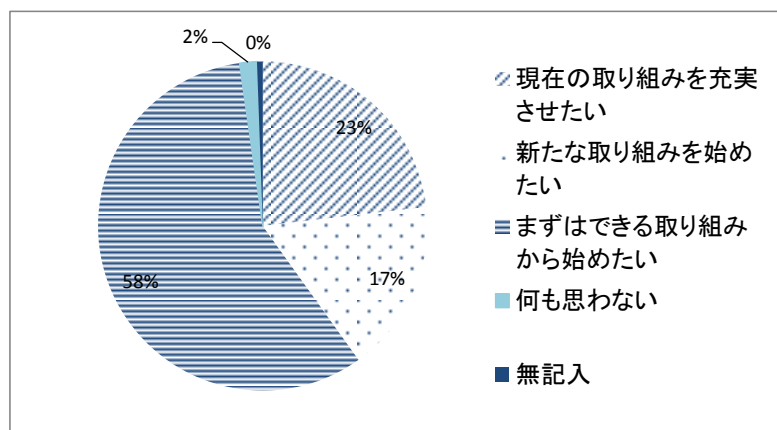
4 現在、ご自身およびご家族の食生活についてどうお考えですか？



5 今後、ご自身およびご家族の食生活についてどのようにしたいと思いますか？



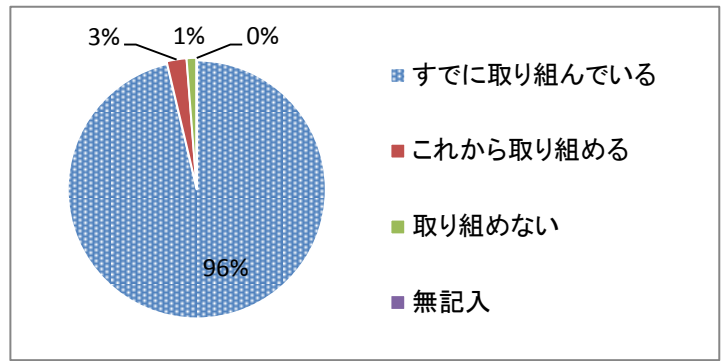
6 フェスタに参加して、今後どのように「食育」に取り組みたいと思いましたか？



7 今後の食育推進の参考とさせていただきたく、みなさまの食育の取り組みについて教えてください。

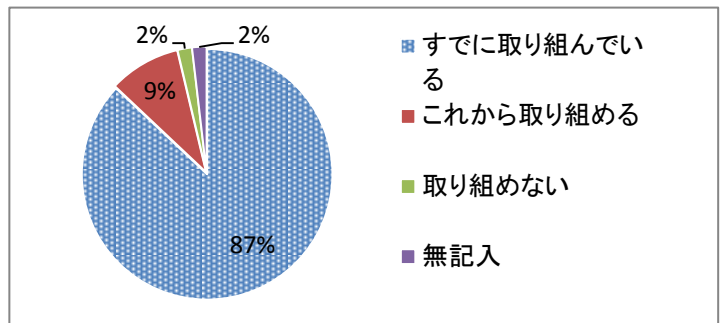
○朝ごはんを食べています

	人数	割合(%)
すでに取り組んでいる	156	96.3
これから取り組める	4	2.5
取り組めない	2	1.2
無記入	0	0.0
合計	162	100



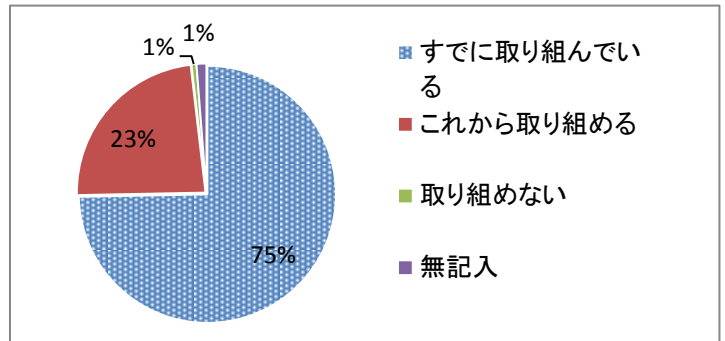
○食事のあいさつをします

	人数	割合(%)
すでに取り組んでいる	141	87.0
これから取り組める	15	9.3
取り組めない	3	1.9
無記入	3	1.9
合計	162	100



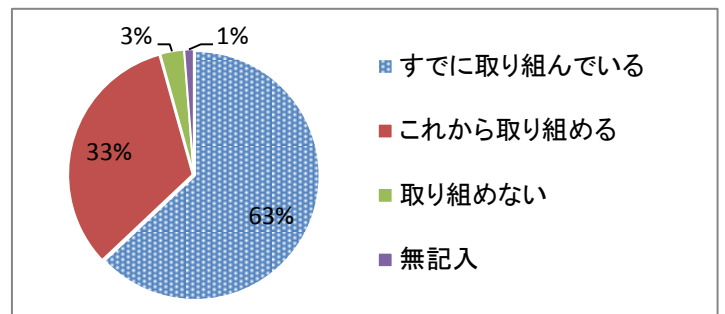
○バランスよい食事に心がけています

	人数	割合(%)
すでに取り組んでいる	121	74.7
これから取り組める	38	23.5
取り組めない	1	0.6
無記入	2	1.2
合計	162	100



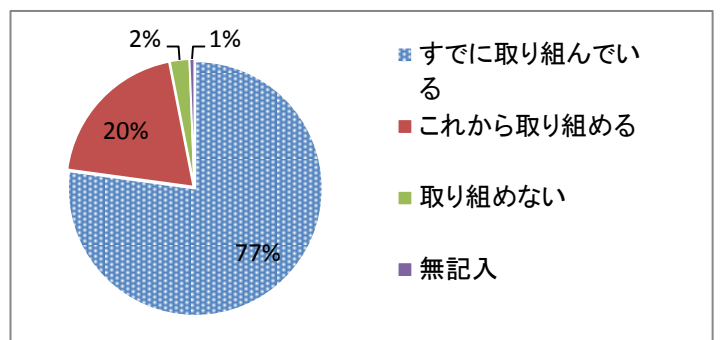
○歯を大切にし、よく噛んで食べています

	人数	割合(%)
すでに取り組んでいる	102	63.0
これから取り組める	53	32.7
取り組めない	5	3.1
無記入	2	1.2
合計	162	100



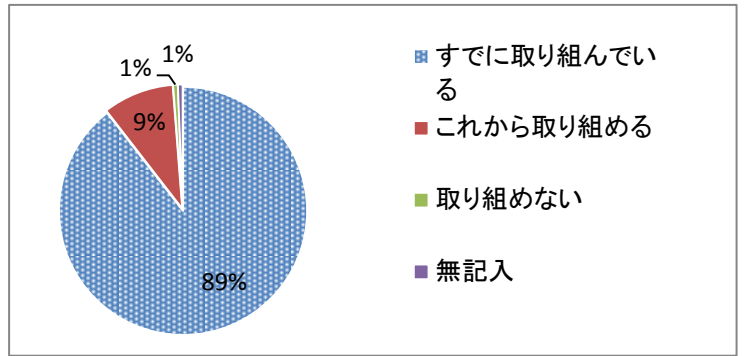
○自分で料理したり、家族や友人と一緒に料理を作ったりします

	人数	割合(%)
すでに取り組んでいる	125	77.2
これから取り組める	32	19.8
取り組めない	4	2.5
無記入	1	0.6
合計	162	100



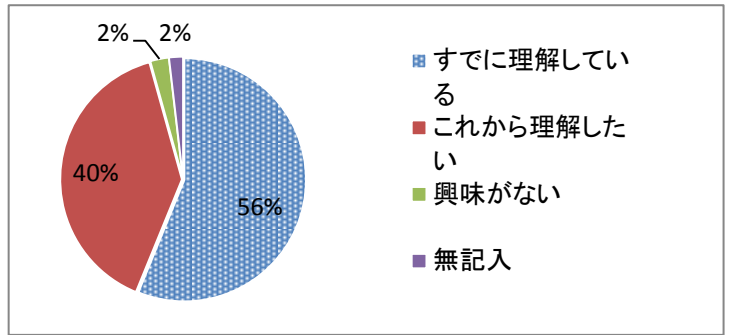
○可能な範囲で、家族で楽しく食卓を囲んでいます

	人数	割合(%)
すでに取り組んでいる	145	89.5
これから取り組める	15	9.3
取り組めない	1	0.6
無記入	1	0.6
合計	162	100



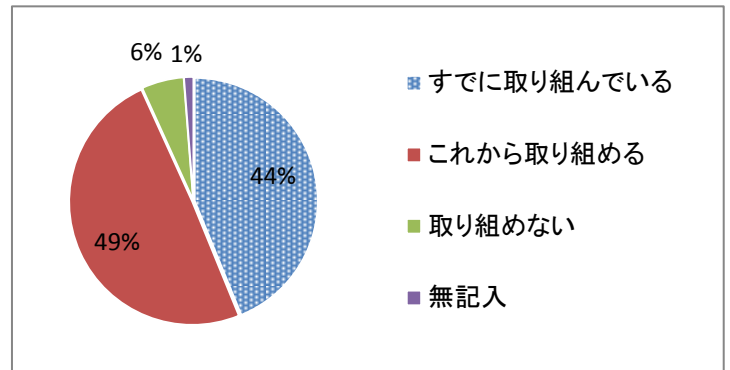
○食物アレルギーについて正しく理解しています

	人数	割合(%)
すでに理解している	91	56.2
これから理解したい	64	39.5
興味がない	4	2.5
無記入	3	1.9
合計	162	100



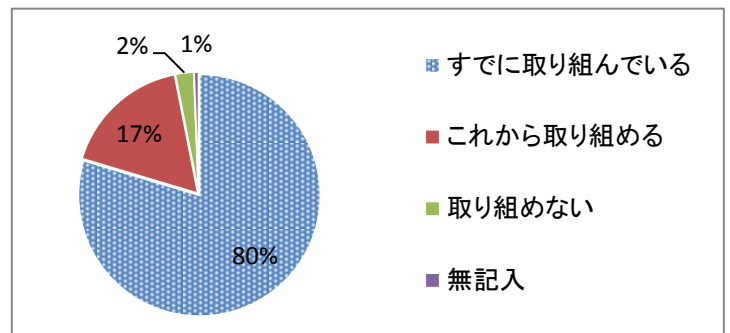
○農林水産業体験や、食のイベント・伝統行事などに参加しています

	人数	割合(%)
すでに取り組んでいる	71	43.8
これから取り組める	80	49.4
取り組めない	9	5.6
無記入	2	1.2
合計	162	100



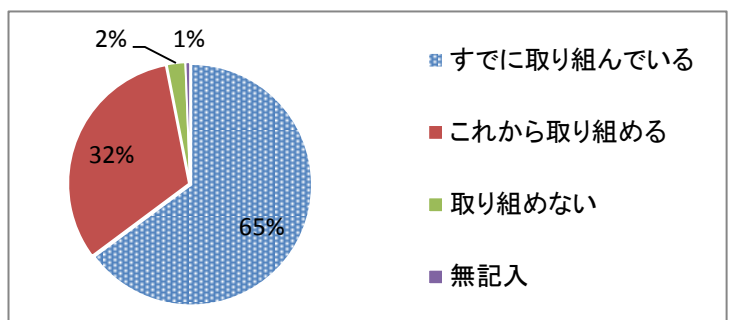
○旬の食材を食べて、季節を感じています

	人数	割合(%)
すでに取り組んでいる	129	79.6
これから取り組める	28	17.3
取り組めない	4	2.5
無記入	1	0.6
合計	162	100



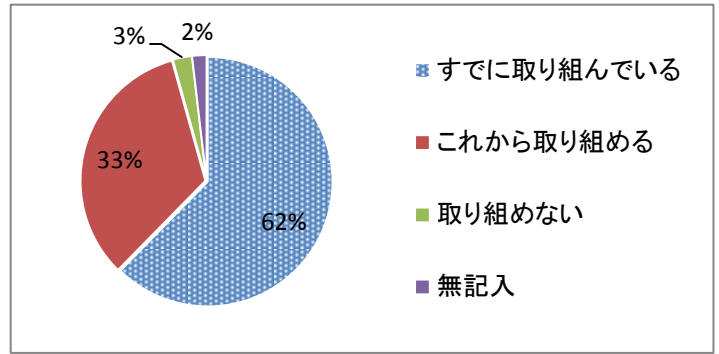
○自分の適正体重を知っていて、維持しようと思っています

	人数	割合(%)
すでに取り組んでいる	105	64.8
これから取り組める	52	32.1
取り組めない	4	2.5
無記入	1	0.6
合計	162	100



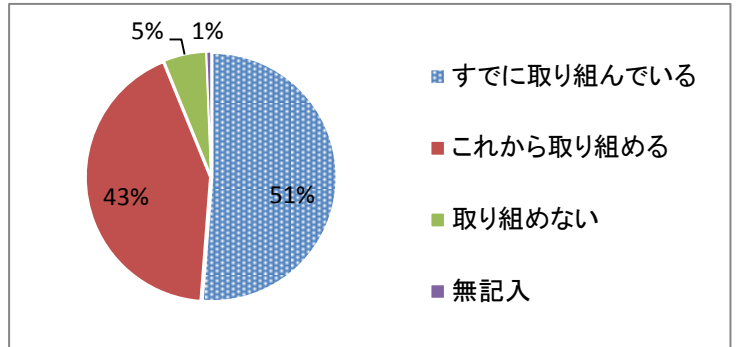
○食に対する様々な情報を正しく理解しようと心がけています

	人数	割合(%)
すでに取り組んでいる	101	62.3
これから取り組める	54	33.3
取り組めない	4	2.5
無記入	3	1.9
合計	162	100



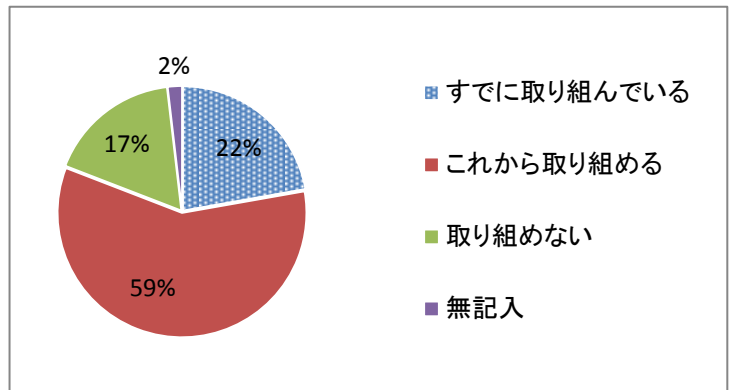
○外食や惣菜を利用する時、栄養成分表示等を見るようにしています

	人数	割合(%)
すでに取り組んでいる	83	51.2
これから取り組める	69	42.6
取り組めない	9	5.6
無記入	1	0.6
合計	162	100



○食に関するボランティアを活用しようと考えます

	人数	割合(%)
すでに取り組んでいる	36	22.2
これから取り組める	95	58.6
取り組めない	28	17.3
無記入	3	1.9
合計	162	100



○食事バランスガイドを見たことがあります

	人数	割合(%)
すでに知っている	93	57.4
興味がある	61	37.7
興味がない	7	4.3
無記入	1	0.6
合計	162	100

