

第3回 いわき・わくわく・食育フェスタ 実施要領

1 目 的

第2次いわき市食育推進計画（平成26～30年度の期間計画）では、「周知から実践へ」をコンセプトに、生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育の推進、生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進、家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進を重点課題とし、市民が食に関する様々な体験活動を行うとともに、自らの食育推進のための活動を実践することで食に関する理解を深め、生涯食育社会の構築を目指している。

このことから、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。（この事業は平成26年度から実施）

また、来場者に行うアンケート調査項目には、家庭での食育の具体的な取組内容を網羅し、家庭での食育の実践を把握する。

2 対 象 者 市民（入場無料）

3 会 場 いわき市総合保健福祉センター

4 内 容

テーマは「食育は楽しみながら」とする。

- (1) 食育講演会
- (2) 「笑顔がごちそう」フォトコンテスト表彰式
- (3) 食育無料試食会
- (4) 食のフレンドパーク ～楽しい食の経験を！～
 - ① お口と栄養のコーナー
 - ② 学校給食交流コーナー
 - ③ 農林水産物コーナー
 - ④ 野菜ぴったり 350g チャレンジコーナー
 - ⑤ 食事時の塩分確認コーナー
 - ⑥ 食に関する絵本コーナー（読み聞かせタイム）
 - ⑦ 食を学べる展示コーナー

食育推進計画啓発コーナー他

5 従 事 者 地域保健課職員、いわき市健康推進員、公益社団法人福島県栄養士会いわき支部会員、一般社団法人福島県歯科衛生士会いわき支部会員他

6 日 程 平成28年9月3日（土） 12:00 ～16:00

7 周知方法 ポスター作成、送付
 広報いわき及び市公式ホームページに掲載
 公共機関等の窓口等へチラシ配布

内容

(1) 「みんなが主役！いわきの食育講演会」

子どもの未来を創る・大人の人生を豊かにする食！

食のスペシャリストのお話！！

食に関する理解を深め、市民自らが食育の担い手であることに気づき、日々の生活の中で自ら実践することが食育を推進し、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむことにつながることを啓発し、食育の主役は市民一人ひとりということを認識していただく。

講師：料理研究家 枝元なほみさん

演題：「みんなが幸せに生きるために

～たのしく健康に！食の大切さのおはなし～」

会場：1階 多目的ホール

時間：13:00～14:30

その他：講演中は、1歳児から入学前のお子様について事前申し込みによる預かり保育を口腔保健室に於いて実施。ボランティア保育士3人に保育を依頼する。

*講演会は学校支援課との共催事業となります。

(2) 「笑顔がごちそう」フォトコンテスト表彰式

食卓で、台所で、店先で、畑で、公園で、いろいろなシーンの中で食と笑顔が写っている、人と食をテーマにした写真を事前に市民から募り、フェスタ開催当日展示及び表彰式を行う。

写真を通し、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再認識していただくことをねらいとする。

表彰式 食育フェスタ当日、多目的ホールで表彰状及び記念品の授与を行う。

最優秀賞 1人

優秀賞 5人

グッドスマイル賞 15人

あなたが選ぶHappyスマイル賞 5人

*受賞作品の展示場所は1階 正面玄関付近

*受賞作品以外の応募作品は多目的ホール外側のガラス面

*あなたが選ぶHappyスマイル賞は入賞作品を除く作品から、食育フェスタ来客者の投票により決定する。また、同賞に投票した方の中から抽選で記念品を贈呈する。

時間 15:00～15:30

(3) 「食べてみて！おいしい給食レシピ」 (調理担当：ボランティア)

家庭で簡単に調理できる、地元のフレンチシェフが献立を学校栄養教諭・学校栄養職員と作成した学校給食の好評メニューの一部を実際に試食していただき、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。

保育所のおやつメニューはアレルギー児も一緒に食べられるものを用意する。

フレンチ給食メニュー

豆パン

ビーフシチュー

(食物アレルギー児も他児と一緒に喫食することができるよう主なアレルゲンとなる食材を考慮している)

保育所給食おやつメニュー

各 200 人分

場 所 3階 栄養指導室

提供時間 12:00 ~ 13:30

(12:00 より整理券を正面玄関付近にて配布する)

(4) 食のフレンドパーク ~楽しい食との経験を！ レッツチャレンジ~

① お口栄養のコーナー (歯科衛生士会いわき支部会員に依頼)

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、重要であることを理解していただき、家庭で実践できることを確認していただく。

② 学校給食交流コーナー (いわき市教育委員会 学校支援課)

どの年代層にも認知度が高い学校給食。学校給食のおいしさの工夫や、栄養バランス等について理解していただき、家庭で活用していただく。

③ 農林水産物コーナー (農林水産部)

アグリファイブとのふれあい、農林水産物に関するクイズなどを通し、いわきの農産物を知っていただき、食に関する環境を理解していただく。

④ 野菜ぴったり 350g チャレンジコーナー (栄養士会いわき支部会員に依頼)

1日に摂取する望ましい野菜の量である350gを、実際に用意した野菜の中から自由に選び、350gの量を当てていただく。ピタリ賞のかたには景品を用意する。

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。このコーナーで、自ら選んだ実物を計量し、再確認しながら、楽しく取り組めるような設定で、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、実践へとつなげていただく。

⑤ 塩分確認コーナー (いわき市健康推進員に依頼)

いわき市の死亡数を死因順位別にみると第1位は悪性新生物で、第2位は心疾患、第3位は脳血管疾患であるが、心疾患、脳血管疾患を併せた割合は全死因のうち29.8%にも及ぶ。

高塩分摂取の食習慣が疾患の起因及び重症化の要因の一つであることから、

来場者に実際の食事での塩分摂取量を、クイズ形式で理解していただき、家庭での減塩の工夫を推進していただく。

また、和食の基本である「だし汁」を実際に試飲していただき、おいしく減塩する工夫も啓発する。

⑥ 食に関する絵本コーナー（ボランティア団体に依頼）

展示

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展示し、自由に手にすることができるようにする。

読み聞かせ（担当 ボランティア保育士）

絵本の読み聞かせタイムを設けるなどし、親子で楽しい時間と空間を共有することを経験し、実際の家庭の食の場面においても意識していただく。

⑦ 食を学べるコーナー

- ・食育推進計画啓発コーナー
- ・フードモデル、食育に関するリーフレットの展示
- ・チャレンジ！食のクイズ王