



## 子どもの食と健康応援5か年プロジェクト こども食育レッスン1・2・3♪

受賞者

青森市（青森県）

取組アクション



### 背景・概要

青森市では生活習慣病の原因となる肥満の割合が子どもも大人も全国より高いため、子どもたちが、“カラダは食べたものでできている”ことを五感を通じて体験する食育プログラムにより、子どもたちと家族の健康的な食習慣づくりを推進。



「食育レッスン1・2・3♪プログラム」では食べものの働きなどを親子が楽ししながら学ぶ

### 取組内容

- 保護者向けプレ・レッスン 管理栄養士、保健師が保育園などに出向き、食育のミニレッスンと家庭での食の困りごとにアドバイス。
- 食育レッスン1・2・3♪プログラム 地域の食のボランティア「食生活改善推進員」が保育園などに出向き、3色食品群を楽しく学ぶレッスン1～3を実施。「レッスン1 赤・黄・緑の食べものたち」…仲間わけクイズにみんなでチャレンジ!、「レッスン2 カラダ元気!親子でおにぎらずワッкиングにチャレンジ!」…五感を使い、カラダは赤・黄・緑の食べものでできていることを体験!、「レッスン3 おちや・おみずでお口さっぱり」…味覚が育つ大切な時期だから赤・黄・緑を味わおう!
- 親子向けアフター・レッスン：続けて食べよう! 赤・黄・緑 レッスン終了後も、家庭で30日続けて赤・黄・緑の食べものを食べ、「親子でチャレンジシート」でのゴールを目指すというもの。シート完成後の親子を「おやこでチャレンジ賞」で表彰し、「食育レシピ集」を進呈。この3つのレッスンを通じて、レッスン前は「食品は3色食品群に分類されることを知っている」とした保護者は77.1%、「3色食品群を意識して食事に取り入れている」とした保護者は44.4%だったが、レッスン後のチャレンジシート提出では80.6%となった。