

食育通信～職場で食場環境を考えよう～

Vol.11

平成26年12月11日

～調理を通じての食育(児童青少年課)～

児童青少年課では、地域の小学生が、保護者の元を離れて地域の身近な施設に宿泊し、異年齢児童との共同生活や地域での体験活動しながら通学する「**通学合宿事業**」を支援しています。この共同生活では、子ども達が班毎に協力をして**自炊**を行っています。

「**自炊**」は下記のステップで行います。

① 食材を買い出しに行く



② 調理する



③ 完成



- ① 翌日の朝食及び夕食の食材を買い出しに行きます。参加者約20名分の食材を買いに行くため、班員が協力して買い物に行きます。
- ② 地域のボランティアの方々(※)の指導の下、手分けをして調理をします。
- ③ きれいに盛り付け完成。

※PTA、はたちの会、戸田市食生活改善推進員会、明治大学ボート部員のボランティアの皆様を支えられ事業を実施しています。

他の児童と協力して調理をすることで「**生きる力**」を学ぶことができ、そして日頃当たり前に食事を作ってくれる保護者の大変さやありがたさを知ることができる良い機会となっております。

また、食べ物の好き嫌いがある子どもでも、通学合宿を通じて、自分が作ったから残さず食べようという意識が生まれ、「今まで食べなかったけど、食べられるようになった」という声をいただいています。

現在この通学合宿を、市内小学校を単位とした3つの地域で実施していますが、今後より多くの地域にて開催ができるように事業の普及に努めてまいります。



～良く噛んで食べましょう(福祉保健センター)～

「**噛ミング30(カミングサンマル)**」。この言葉は厚生労働省から、歯科保健と食育の検討会の報告書のキャッチフレーズとして出てきました。**一口30回噛みましょう**、ということですが、みなさんは良く噛んで食べていますか？

よく噛んで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、食べ物がおいしくなったり、消化・吸収を助けたり、健康に役立つ効果がたくさんあります。

効果を十分に発揮させるためにも、噛み方(食べ方)にも注意しましょう。

1. 左右を使って噛む
(片方の歯だけで噛まない)

2. 前歯※も使う

3. 急いで食べない

4. 飲み物で流し込まない

5. 食事中はまっすぐテーブルに向く(姿勢に注意)

※歯の役割

- ・前歯…食べ物を噛み切る
- ・犬歯…食べ物を切り裂く
- ・奥歯…食べ物をすりつぶす



出典 公益財団法人 8020 推進財団ホームページより

良く噛んで、健康に過ごすことを目指しましょう

戸田市食育推進計画「一口30回程度 噛んで食べている人の割合」平成27年度 目標値:30.0%

※参考:平成20年実施 日本歯科医師会アンケート

「よく噛むこと(一口30回程度)を実践している」と答えた人の割合:20.5%

☆☆☆☆☆「戸田市食育推進情報局」にぜひ遊びにきてください☆☆☆☆☆

福祉保健センターで行っている食育活動の取り組みや食育に関する教室等をPRするページを開設中です。

戸田市食育推進情報 <http://www.city.toda.saitama.jp/soshiki/236/health-shokuikujo.html>