

【様式1】

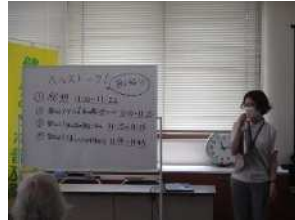
① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	埼玉県
取組市町村名 取組団体・企業名	朝霞市
取組の名称	絵本と食育
実施時期	令和5年6月19日（月）午前10時から正午
取組内容に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）	 <input checked="" type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>
取組内容	<p>【はじめに】 朝霞市では、市民と共に様々なテーマで年間6回「ASAKA健康ラウンジ」で健康づくりに関する学習会と意見交換会を実施し、健康づくりをすすめている。食育月間、食育の日に絵本専門士をゲストに招き、絵本の読み聞かせを実施。</p> <p>【内容】「絵本と食育」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・絵本の読み聞かせ（市立図書館・司書、絵本専門士 山本美恵子さん） 絵本の選び方、絵本の活用法、絵本の読み方、絵本の種類紹介等 紹介絵本（一部抜粋）：『きょうのごはん』、『ぐりとぐら』 『わたしのおべんとう』『ぼくのおべんとう』『にんじん』    <ul style="list-style-type: none"> ・学習会「おすすめの間食～子どもも大人楽しくおやつタイム」（管理栄養士） 間食の役割、おすすめの間食、間食の量やタイミング、レシピ紹介    

・みんなでヘルストーク！（個人、グループ共有、全体共有で意見交換）

（テーマ）

- ① 読み聞かせと講座の感想
- ② 教えてあげる私の思い出の食べ物【郷土料理、伝統料理、季節の食べ物等】
- ③ 教えてみんなの朝ごはん【朝食摂取の有無、食事時間、食事バランス等】
- ④ 教えて身体と心のやすめ方【趣味・娯楽、睡眠時間、休息法、運動習慣等】



- ・その他、ラジオ体操、自己紹介（名前・リフレッシュ法）
- ・健康づくりに関する情報発信（地域グループ活動報告、集団がん検診）

【参加状況】

21人（20代～70代）他、乳幼児8人

【アンケート結果】（19人回答）一部抜粋

- ・今日の内容を周りに伝えたいですか？ はい19（100%） いいえ0（0%）
- ・食育月間、食育の日を知っていましたか？ はい6（32%） いいえ13（68%）

【参加者の声】（抜粋）

- ・新しい絵本を知ることができ、とても楽しかったです。
- ・栄養面を考えながら間食しようと思いました。
- ・お気に入りの一冊を見つけようと思いました。
- ・一緒に買い物や料理を楽しみたいと思います。
- ・子育て中の人、少し上の人、色々な人と話せて楽しかったです。
- ・息抜きにもなりました。
- ・絵本について興味があって聞きに来たのですが、食のことやリラックス法や雑談があつていい時間を過ごせました。

【まとめ】

絵本専門士をゲストに迎えた読み聞かせは、絵本の世界から食への興味、「食育」につながることを学んだ。生活の中で絵本は、食べ物とのふれあい、買い物時に絵本を携帯する、絵本に出てくる食べ物を実際に食べる体験などといった取り入れ方ができることが分かった。子どもだけでなく大人も絵本を身近に感じ、参加者が心地良い時間を過ごすことができた。読み聞かせが始まると、泣いていた赤ちゃんがピタッと泣きやみ、赤ちゃんから大人まで絵本の世界に引き込まれるプロの読み聞かせを共有した。今回の企画のように、「食生活」や「健康」を真正面からテーマにした企画でないことで、食育を幅広い年齢層に効果的に推進できたと考える。