



# 食育の広場

## つながる「食」のネットワーク

食べることは毎日元気に生きていくために大切なこと。そのために何をどう食べるか、食についての正しい知識と判断力を育てることが「食育」です。少し難しく聞こえるけれど、食べ物や味を感じながら、それらに感謝する……これも立派な「食育」の環境。「食育」は食べることへのほんの少しの興味から始めることができます。赤ちゃんからお年寄りまでの全ての人の生涯を通じた取り組みです。市では「健康都市いちかわ」宣言から10年を迎え、市民、民間、学校、産業、行政が連携した、多彩な取り組みを進めています。

### 離乳食教室

保健センターでは、初めて離乳食を作る保護者の方々を対象とした離乳食教室を毎月開催しています。発達の段階に合わせた離乳食の進め方、食材そのものを活かした調理方法や個別の相談に応えています。離乳食は赤ちゃんが「飲む」から「食べる」へ成長するはじめての一步です。赤ちゃんと一緒に、家族で食育を始めましょう。

☎377-4511 同センター栄養担当

### 参加者の声

1人目の子で、周りに聞ける人もいなくて不安でしたが、実演を見て、試食もして、「あ、できる」と思いました。食事については、子どもができて、より気になくなりました。この子は好き嫌いのない子にしたい。男の子だけど、料理も少しはできるようにしてほしいな。



▲離乳食の作り方のデモンストレーション。実演と試食で、とろみ具合や柔らかさの感覚がわかります。



▲赤ちゃんの成長段階に合わせた離乳食を紹介します。



▲「後日でも、質問があれば保健センターに電話してくださいね」と栄養士が相談に応えます。



▲沼口聖弥さんと侑李くん

**次世代に伝える食育**

ヘルスメイトを60歳で退任後、「伝えられることがまだある」と幼稚園などで保護者向けの健康料理教室などを自主的に開催している玉田さん、松澤さん、千葉さん、竹内さんに思いを聞きました。

**未来に羽ばたく子どもの心を豊かにしたい**

豊かな食事は心も豊かにすると思います。周りの大人は、子どもが「食事が待ち遠しい」と思えるよう、楽しく食事をしてほしい。そして、配膳を子どもに頼んだり、季節のイベントの時に子どもと一緒に何か作ったり、子どもを食事作りに参加させてほしい。そうすれば、食育は自然に伝わります。

自分が食育を実践している姿を見せて、子どもの「食」を育てる役割が私たちの世代にはあります。忙しい両親に代わって孫と料理をすることもそのひとつ。1人暮らしの方も、面倒だからと「食べたい」気持ちを後回しにせず、豊かな気持ちで毎日を過ごしてほしいと思います。



**生涯を通じた食育へ**

市の取り組みが、内閣府の食育推進に関する市町村の実践事例集に取り上げられました。

ここではさまざまな年齢層に向けた取り組みを紹介します。

**保育園給食** 盛りつけの工夫や、年齢に応じたクッキング保育などの取り組みをしています。(保育課)

**離乳食教室** (保健センター)

**パパママクッキング** 妊娠中の栄養のとり方をパパも一緒に学んでいます。(保健センター)

妊娠期  
乳幼児期

**親子DEクッキング** 父親と小学生の子どもが集まって世界にひとつだけのケーキづくりなどを行っています。(男女共同参画課)

**朝食選手権** 将来の食生活に自信をもって取り組める子どもたちが多く育って欲しい。そんな願いを込めて開催しています。(市川シビックロータリークラブ・昭和学院短期大学共催)

**チャレンジCOOK** 地場産物を使った料理をしたり、野菜の苗植えから収穫までを体験し、食する楽しさを学んだりしています。(中央こども館)

**絵本から飛び出した学校給食** 本の読み聞かせをして、その中に出てくるレシピを学校給食に再現して出す取り組みをしています。(小学校・中学校・特別支援学校)

学童期  
思春期

**魚のさばき方教室・漁場見学会** 魚食文化フォーラム実行委員会事務局がさまざまなイベントを開催しています。(臨海整備課)

**婦人部の食育** 毎年味噌づくりをして、出来上がった味噌で豚汁会を開催しています。(大和田自治会婦人部)

**女子大生の食育** 大学で学んだ専門知識を活かしてイベントに参加し、学びながら市民の健康づくりに貢献しています。(和洋女子大学)

青年期  
高齢期

**省エネ調理法** 鍋を新聞紙と毛布で包む保温調理法など、環境と財布に優しい工夫を紹介しています。(環境政策課)

**ヘルスメイト(食生活改善推進員)** 食による健康づくりや食育を進める担い手として、料理講習会やイベント会場で活動しています。(保健センター)

**男性料理教室サロン** 「気軽に自由に」をモットーに、和やかな雰囲気で行っています。(南行徳地区社会福祉協議会)

**体験農園** 農家の指導のもとで野菜の栽培体験をしています。(農政課)

**いちかわの食育・適塩でおいしいヘルシーレシピ** 市公式Webサイトでさまざまな情報を伝えています。(保健センター)