

# 「食育月間」の取組実績

課・事務所・市町名	西脇市くらし安心部健康課
取組の名称	食育に関する情報発信の実施について
取組内容	<p><b>【目的及び内容】</b>          子育て中の保護者へ様々な情報を提供することを目的に、平成27年度から毎月1回、子育て新聞「ことのは」を、西脇市子どもプラザが編集及び発行をしています。          その新聞は、市内の公共施設の他に、市内の認定子ども園や小児科のある病院等の窓口を設置されます。また、健康課で実施している乳幼児健診の受付にて、子どもプラザ職員からの声かけ配布も行っています。          記事には、未就園児とその保護者で結成された自主サークルの活動報告、西脇市図書館からの絵本紹介、子育て学習センター事業の掲載、子育てに関する最新情報等が掲載されています。          健康課は、「毎年6月は食育月間」及び「毎月19日は食育の日」の啓発を始め、「早寝早起き朝ごはんの規則正しい生活習慣の確立」、「朝の排便推奨」、「家族との食卓づくりの推奨」、「主食主菜副菜がそろそろ献立の推進」について記事の掲載をしています。</p> <p><b>【発行部数】</b> 1,120部  <b>【掲載原稿】</b></p> <div data-bbox="391 1019 742 1265" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="774 974 1492 1467" data-label="Complex-Block"> <p>こちらは健康づくりセンターです！</p> <p><b>毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です</b></p> <p>「食育」とは、早寝早起き朝ごはんの規則正しい生活習慣、家族との食事の回らん、調理実習、農作物の栽培など様々な経験を通して、食に関する知識と食を選択する力を習得し、心身ともに健やかな生活を実践する基礎を育むことです。</p> <p>4つのおすすめ生活リズムをご紹介します</p> <p>幼児期の生活習慣は、子どもの心身の成長に大きく影響します！</p> <p>しっかり睡眠 しっかり食事1日3回</p> <p>家族がそろそろ食卓づくり</p> <p>朝うんちで体がスッキリ！</p> <p>自然と栄養バランスのとれる「主食・副菜・主菜」チェック！</p> <p>副菜、主菜、汁物、主食</p> <p>西脇市では、子どもから大人までよりよい食生活の実践のもと、健やかな体と心を育むことを目指して「早寝早起き、3食しっかり食べよう」「1日1回は家族で「食卓」を囲みましょう」「毎食、野菜を食べるようにし、栄養バランスのとれた食事をこころがけましょう」を重点的に啓発しています。</p> <p>平成29年2月、市内の子ども園及び保育園と幼稚園に通園する幼児602人対象に、早寝早起き朝ごはんを朝うんちができていないか調査を行いました。朝ごはんを食べている園児は、全体の98%と昨年度より3%増加しました。また、「早寝早起き朝ごはん」の習慣ができていない園児は全体の28%、さらに、朝うんちもできていない園児は7%と非常に少ない割合でした。「朝ごはんを食べる」「朝うんちをする」ことで1日を気持ちよくスタートするために、夜は5分でも早く寝ることを、今一度、家族みんなで話し合ってみましょう。</p> </div> <p><b>【設置風景(健康づくりセンター内)】</b></p> <div data-bbox="375 1523 798 1825" data-label="Image"> </div> <p><b>【1歳6か月児健診での配布風景】</b></p> <div data-bbox="933 1523 1364 1825" data-label="Image"> </div>