施策１

家庭における食育の推進

施策のねらい０１

家庭における食育を支援する

生涯にわたり健やかな心身を育むために、子どものうちの生活習慣の基礎づくりが大切であり、家庭がその基盤になります。
子どもの生活習慣の基礎づくりについて、親が正しい知識を得て、さらに実際に体験することにより、家庭で実践する力が身につくように支援します。
妊娠期は、胎児の成長を決める重要な時期であるため、おのずと自分の体への意識が高まり、食生活をより良くする機会となります。
妊婦の栄養状態、健康状態については、妊娠前まで遡って考える必要があります。若い女性に過度のやせがみられるため、やせに対する認識の改善や、家庭での食生活の充実が重要です。
近年増加している低出生体重児は、妊娠前の女性と妊婦の極端なやせが、その要因の１つであると考えられています。また、やせて栄養状態の悪い母親から生れた低出生体重児は、将来生活習慣病になりやすいというリスクがあります。子どもの食育は、母親のおなかの中にいる頃から始まっているため、妊娠期の母親が健全な食生活を送ることが、子どもの健やかな体づくりの第１歩となります。
授乳期から、子どもの生活リズムづくりが始まります。規則正しく授乳することで、子どもは空腹のリズム、快と不快の感覚を身につけます。また、子どもに話しかけながら授乳すると、安心と安らぎを感じ、それが心の栄養にもなります。
離乳食期は、食べ物を味わい、よく噛んで飲み込むことを覚える時期です。その子の口腔機能の発達に合った離乳食を、適切に与え、親も一緒に食事をすることで、子どもは親の真似をして、正しくよく噛む習慣が身につきます。これが「共食」の始まりです。
また、旬の食材等を使い、多くの食材の味を経験させることで、味覚の発達を促します。
食育には、多くの楽しさ、喜びがあります。大人も子どもも、料理をつくる楽しさ、食べてもらう喜び、家族や友人と一緒に食べる喜びなど、楽しい食生活を送ることで、食が好きになり、食に関する興味や関心の幅が広がります。
食を通じて「親から子、子から親」へのコミュニケーション、家庭における食育の好循環を生むために子どもへも働きかけていきます。

施策のねらい０２

家庭における健康づくりを支援する

キー・エイジという言葉があります。これは、乳幼児の発育における節目となる時期を指しますが、食に関していうと、口腔機能などが急速に発達する時期がそれにあたります。
生後７～８か月頃に乳歯が生え始め、離乳食から幼児食へと切り替わる１歳６か月頃に奥歯が生え始めます。また、３歳６か月頃になると、心身も発達し、食べるものに対する興味や関心が広がります。
こうしたキー・エイジにおける乳幼児健診などの機会を通じて、子どもの食生活を把握し、必要に応じて改善に導きます。健康づくりを進めるためには、規則正しい生活リズム、とりわけ朝食をとることが重要であることから、朝食の重要性を訴えかけていきます。また、子どもだけではなく、親の食生活も考慮することで、家庭全体の食生活がより良いものになることを目指します。

数字から見える大和市の状況

毎日朝食をとる子どもの割合は、

３歳６か月：８９.８％（平成29年度大和市3歳6か月児健康診査アンケート）

小学５年生：８１.６％（平成29年度全国体力･運動能力運動習慣等調査　大和市結果）

中学２年生：７９.１％（平成29年度全国体力･運動能力運動習慣等調査　大和市結果）

朝食をとることが大切だといわれますが、それはなぜでしょうか。

朝目覚めたとき、体は、前夜までの食事から得たエネルギーが消費されてしまった、自動車でいうところの「ガス欠」のような状態にあります。

そのような状態で朝食をとらないと、脳のエネルギー源であるブドウ糖が供給されないため、午前中に脳と体が十分に働かず、集中力がなくなるだけでなく、１日の栄養バランスが悪くなり、心身の不調の原因にもなります。

ふだん誰かと一緒に食事をとる大和市民の割合は、

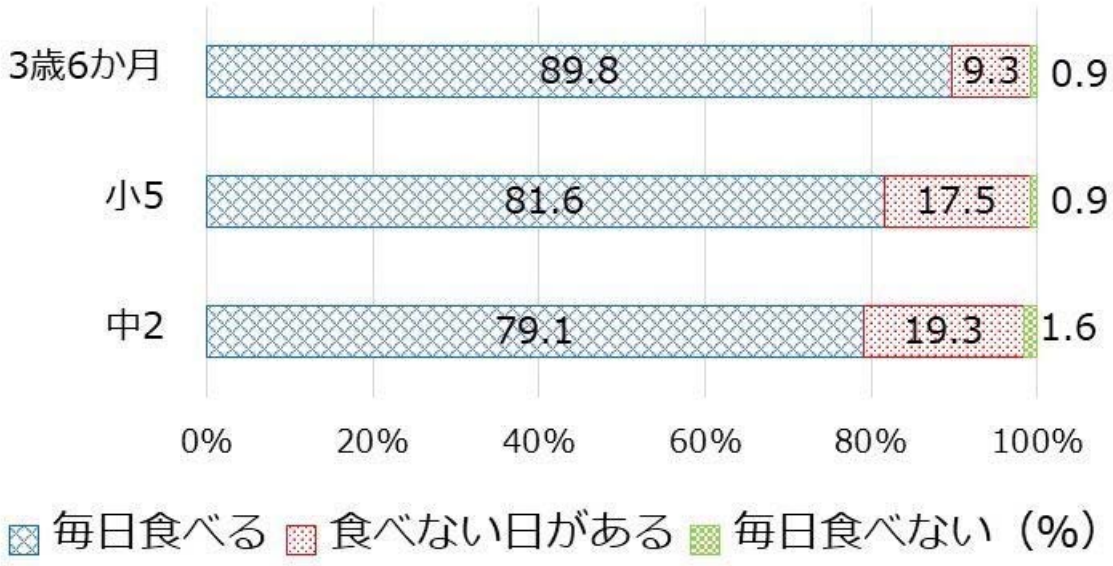
７７.６％（平成 30 年度大和市食育･歯及び口腔の健康づくりに関する市民意識調査）

家族や友人と一緒に食事をとる「共食」は、栄養の摂取だけでなく、食事の楽しさ、おいしさ、食欲増進にもつながり、いきいき過ごす原動力にもなります。

時間を共有するため、お互いの体調や気持ちを知ることができ、相手を思いやる気持ちが生まれ、コミュニケーションが広がります。また「共食」は、準備、食事、片付けという食行動を一緒に行うことで、栄養面や健康面、料理などの知識やマナー等を知るだけでなく、それを伝承していくことができる大切な営みでもあります。

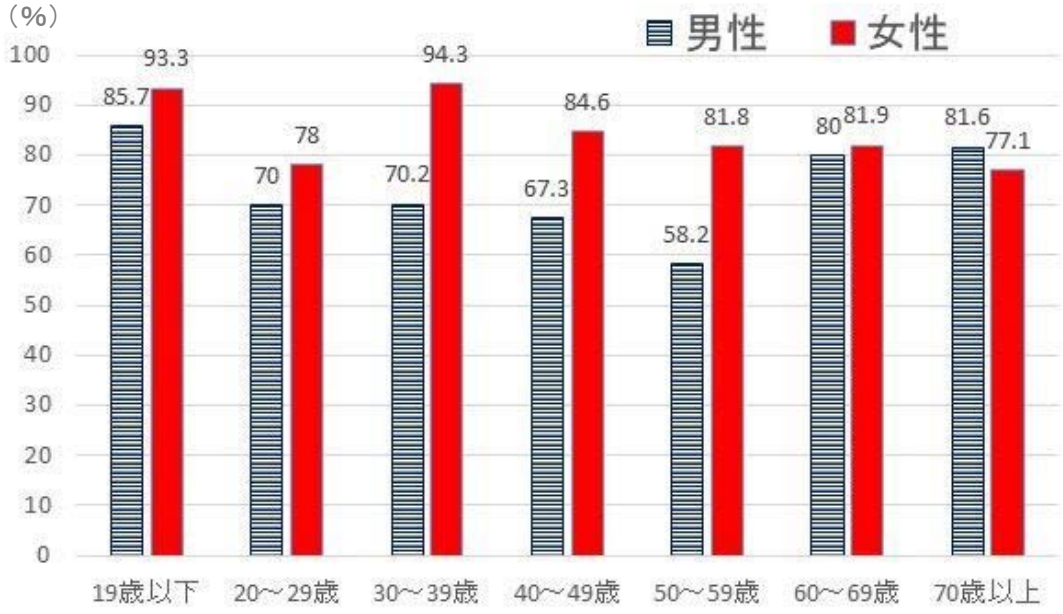
大和市で、１日に１回以上、誰かと一緒に食事をとる人は 77.6%となっています。女性の方が男性よりも割合が高くなっており、特に３０歳代の女性は、全年齢層で最も高く 94.3%となっています。

［子どもの朝食の摂食状況］



出典：３歳６か月　平成２９年度大和市３歳６か月児健康診査アンケート
小５・中２　平成２９年度全国体力・運動能力運動習慣等調査　大和市結果

［ふだん誰かと一緒に食事をとる大和市民］



出典：平成 30 年度　大和市食育・歯及び口腔の健康づくりに関する市民意識調査

評価指標	現状値（Ｈ３０）	目標値
ふだん誰かと一緒に食事をとる市民の割合	７７.６％	９０.０％
朝食を毎日食べている市民の割合 （①３歳６か月　②小５　③中２　④成人）	①　８９.８％ ②　８１.６％ ③　７９.１％ ④　８２.１％	①　１００％ ②　９０.０％ ③　９０.０％ ④　９０.０％
１日に２食以上、主食、主菜、副菜のそろった食事をしている市民の割合	７２.１％	８０.０％

具体的な取組

取組区分	具体的な取組		担当
01家庭における食育を支援する	プレママパパ教室	初妊婦とその夫を対象に、妊娠期や産後の食生活のポイントなどについて学ぶ教室を実施し、生涯を通した家族全体の食生活を見直すきっかけを作ります。また、もぐもぐ教室の参加者と一緒に離乳食のつぶし方を体験するなど、一足先に出産を経験した乳児の保護者との交流を取り入れます。	すくすく子育て課
	チャレンジ離乳食教室（協働事業）	４～８か月児の保護者を対象に、離乳食開始のタイミングや進め方、形態、量、食べさせ方などについて、離乳食のつぶし方体験や試食を交えて学ぶ教室を実施します。また、プレママパパ教室の参加者と一緒に離乳食のつぶし方を体験するなど、妊婦とその家族との交流を取り入れます。	すくすく子育て課
	ステップアップ離乳食教室（協働事業）	離乳食が始まる前の子どもと母親を対象に、初めての離乳食の作り方、進め方を、試食を交えて体験する教室を実施します。	すくすく子育て課
	もぐもぐ教室	６～１０か月児がいる親を対象に、離乳食の量、形態の紹介や、２回食・３回食への進め方などを学ぶ教室を実施します。	すくすく子育て課
	地域育児講座	乳幼児の保護者に育児や食に関する情報提供行うとともに、離乳食・幼児食講座を実施します。また、保健師や管理栄養士、保育士が育児・栄養の相談に応じます。	すくすく子育て課 ほいく課
	子育てサロン等での食育の取組	保健師や管理栄養士が、乳幼児の親子のあそびや交流の場である子育てサロン等で、育児や食（栄養）に関する情報提供や個別相談を行います。	すくすく子育て課
	子どもの食に関する講演会	主に乳幼児の保護者を対象に、哺乳から食べる機能の獲得までについて、医師、管理栄養士、保健師による講演会を開催します。	すくすく子育て課
	外国籍市民向け乳幼児の食育講座	乳幼児がいる外国籍市民を対象に、授乳から離乳食・幼児食について、保健師、管理栄養士による講座を開催します。	すくすく子育て課

取組区分	具体的な取組		担当
01家庭における食育を支援する	どこでも講座	一般の方、小中学生を対象に、乳幼児期の子どもの食生活について、管理栄養士が講座を開催します。	すくすく子育て課
	１歳児育児教室	１歳～１歳３か月の親子を対象に、離乳食から幼児食への移行と育児、卒乳（離乳完了）についての教室を実施します。	すくすく子育て課
	おべんとう教室	３歳以上（就学前）の親子を対象に、お弁当づくりと試食を通じて、お弁当づくりのポイント、子どもの食事の大切さを学ぶ教室を実施します。	すくすく子育て課
	専門職による健康相談	管理栄養士、保健師が、日常生活における食事や運動などの相談に対応します。	健康づくり推進課
	料理教室の実施	男性や親子など、対象者に合わせたテーマを設定し、健康づくり料理教室を開催します。	健康づくり推進課
	食育ミニ講座（新規）	すくすく子育て課が、妊娠４～９か月の初妊婦とその夫を対象に実施している教室（胎児の成長に合わせた妊婦の食事と体調管理のポイントなどを学ぶ）終了後、試食しながら生活習慣病予防のための食生活やその献立を紹介するミニ講座を実施します。	すくすく子育て課 健康づくり推進課
02家庭における健康づくりを支援する	乳幼児集団健診（4か月、1歳6か月、3歳6か月）	集団健診と同時に離乳食や幼児の食生活指導、栄養相談を実施するほか、パンフレットなども配布し啓発を図ります。	すくすく子育て課
	乳幼児・妊産婦家庭訪問	妊産婦や乳幼児がいる家庭を管理栄養士、保健師などが訪問し、食事に関する指導などを行います。	すくすく子育て課
	低体重児の育児支援	低体重児及び未熟児の発育と発達を支援するため、管理栄養士や保健師による食べ方教室や低体重児経過検診での栄養相談を行います。	すくすく子育て課
	地域育児講座（再掲）	乳幼児の保護者に育児や食に関する情報提供や離乳食・幼児食講座を行うとともに、保健師や管理栄養士、保育士が育児・栄養の相談に応じます。	すくすく子育て課 ほいく課
	２歳児歯科相談	う歯の好発時期である２歳児に対し歯科健診を行うと同時に、管理栄養士、歯科衛生士による食習慣やブラッシング指導を実施するほか、保健師や管理栄養士、歯科衛生士が個別の相談に応じます。	すくすく子育て課
	育児相談	乳幼児期における栄養・育児について、管理栄養士、保健師が個別相談を定期的に実施します。また、電話や窓口での個別相談に随時応じます。	すくすく子育て課

Topics 1

たべるのって

手づかみ食べから広がる世界

初めて見る食べ物、「なんだろう、これ？」

さわってみると、ペタペタ、ざらざら、ぐにゃ、「おもしろい！」

おそるおそる口に入れると、「・・・・！？」、ようこそ初めての世界へ

おもちゃを舐めたり、手で触ったり、目で追ったりするなど、離乳期の後半は様々なことに興味をもつようになります。食事のときは、食べ物を手でぎゅっとつかんでみたり、口に押し込んだり、ぐにゅぐにゅさわったり・・・遊んでいるようにも見えますが、これは成長のしるしです。大人にとっては困った行動と感じてしまうかもしれませんが、手づかみ食べは、食べ物を目で確認し、手指でつかみ、力を加減しながら口に入れるという、目と手、口の協調運動です。これを繰り返していくことで、赤ちゃんは目の前の物のあたたかい、冷たい、固い、やわらかい、など様々な感覚を養っていきます。また、スプーンなどの食具を使う基礎や、手づかみした物を前歯でかじりとり、一口量を覚えることにもつながります。このように、手づかみ食べは発育・発達にとって、とても大切な行動です。

離乳食から幼児食へ移行する頃には、大人がやっていることに興味をもち始め、差し出されたスプーンに手をのばすなど、「自分でやりたい」気持ちが強くなります。しかし、最初はスプーンをうまく使うことができないため、握ったまま遊んでしまったり、食べ物をテーブルや床に散らかしてしまったり、大人を悩ませることも多いでしょう。つい大人が食べさせたくなるかもしれませんが、子どもの意欲を育てることはとても大切です。「自分でできた」という成功体験は自信につながり、「もっとやってみよう」という気持ちを引き出します。持ちやすいスプーンを用意したり、さりげなくスプーンに食べ物をのせておくなど、少しだけお手伝いをして、うまくできたらたくさんほめましょう。また、大人の真似をする姿もみられるようになります。そこでおすすめしたいのが、家族と一緒に食事をする「共食」です。大人がよく噛んでおいしそうに食べている姿を見て、上手な食べ方やマナーを自然と学びます。また、食べたことのない物でも、大好きな人がおいしそうに食べているから食べてみよう、といった興味を引き出したり、誰かと一緒に食べるとおいしいと感じたり、心の成長につながります。

食育は乳幼児期から始まっています。毎日の食事は、コミュニケーションの場でもあります。たのしく声かけをしながら、家族の時間を過ごしてみてはいかがですか。

たのしいな

（右）お母さんとお弁当づくり。型抜きした人参を飾っています。一緒に作って食べて、たのしいね。

（左）ぐにゅぐにゅぐにゅ・・・うどんを手で触っています。細長くてやわらかい、これはなんだろな？

大和市立図書館おすすめ

子どもに読んでほしい「食育」の本

きょうのごはん

SiRiUS Select

きょうのごはんは何だろう？

「いいにおーい。きょうのご飯はなーに？」夕方になると、どの家からもいいにおいがしてくるよ。こっちのおうちのご飯は何かな？　あっちのおうちのご飯は何かな？　カレーライス、コロッケ、お寿司…。おいしそうなご飯が次々出てきて、「お腹がぐぅ～、食べたくなっちゃう。」さあ、あなたも一緒に「いただきまーす。」

著者：加藤休ミ／作　偕成社

こんやはてまきずし

SiRiUS Select

家族みんなで手巻き寿司♪

今夜の晩ごはんは、あみだくじで決定！！やった～手巻き寿司！！
サーモン、まぐろ、いか、たこ、イクラ、なっとう、たくあん、ハンバーグ！？家族みんなで、巻き巻き、巻き巻き…。お父ちゃんは、まぐろ。お母ちゃんは、たい。けいたはイクラばっかり。おばあちゃんは、いかとたこで迷ってる。
え！？お姉ちゃん欲張り！全部のせ！？
家族で食べることの楽しさが伝わる絵本です。

著者：五味ヒロミ／作　石井聖岳／絵　岩崎書店

人形を使った食事の話にくぎづけになっている男の子
（子育てサロンにて）