



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

乳 幼児期から、発育や発達に応じた豊かな食の体験を積み重ねていくことによって、生涯にわたって健康でいきいきとした生活を送るために必要な「食を営む力」が育まれます。

食育は、授乳期から始まります。

授乳は、子どもに栄養を与えるだけでなく、親子のコミュニケーションの一つでもあります。親子の絆を深め、心身の健やかな成長と発達を促します。離乳期は、食体験のスタートです。空腹感や食欲を感じ、それを満たす心地よさを経験したり、さまざまな食べものを口にしたり、手で触ったりする経験を通して成長します。また、家族が食事をする姿から、よく噛むことを覚えたり、スプーンやフォークの使い方を身に付けていく「共食」の

場となります。

そして、幼児期になると、好きな食べものを見つけ、誰かと一緒に食べる楽しみや喜びを学んでいきます。

また、妊娠期の食生活は、妊婦の健康と胎児の健やかな発育のために、とても重要です。しかし、近年では女性の「やせ志向」が課題であり、妊娠前のやせや、妊娠中の体重増加不良は、低出生体重児が産まれる要因の一つとなります。また、低出生体重児は、将来生活習慣病を罹患するリスクが高まります。

妊娠を考えたときや、妊娠が分かったとき、普段の食生活を見直す好機となります。妊婦やその家族が改めて「食」について考えることが、子どもや家族の将来の健康につながります。

施策のねらい02

家庭における健康づくりを支援する

捕 食し、咀嚼して嚥下する。手づかみ食べをする。スプーンを使って食べる。箸を上手にを使って食べる。このような食べる機能は、口腔機能や心身の発達が進む中で習得していくものです。家庭の食事の中で多くの体

験をすることにより、これらの発達が促されます。このように、乳幼児の発育・発達と「食」は密接な関係にあります。子どもの発達段階に合わせた食事や食体験を通して、健やかな成長を促すことを支援していきます。

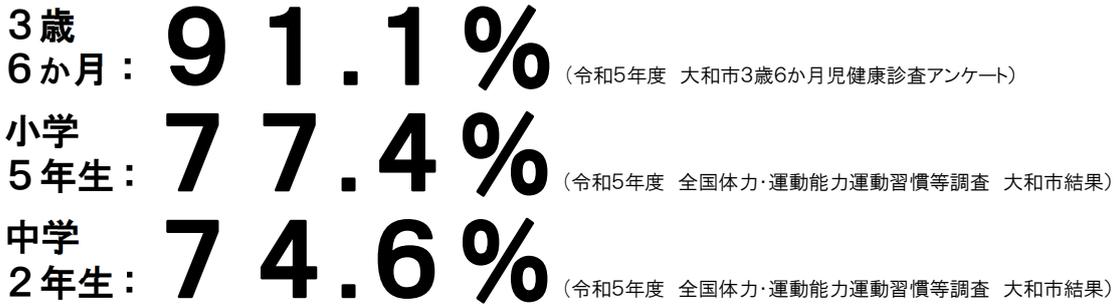
施策のねらい03

食物アレルギーへの理解を進め、家庭における食の安全を推進する

離 乳食を進めていく中で感じる心配事の一つとして、食物アレルギーを思い浮かべる保護者も少なくありません。しかし、食物アレルギーの心配から、離乳食を遅らせたり、授乳中の母親や子どもが過度な食事制限等をしたことにより、母親の健康や子どもの成長を妨げてしまうことがあります。

食物アレルギーに関するさまざまな情報が行き交う昨今では、正しい情報を選択する力が求められます。適切に離乳食や幼児食を進めていけるよう支援し、子どもの食を広げると共に、家族で安心して食卓を囲む姿を目指します。

毎日朝食をとる子どもの割合は、

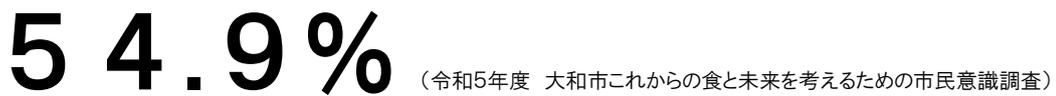


朝食をとることが大切だといわれますが、それはなぜでしょうか。

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、自動車ですところの「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。

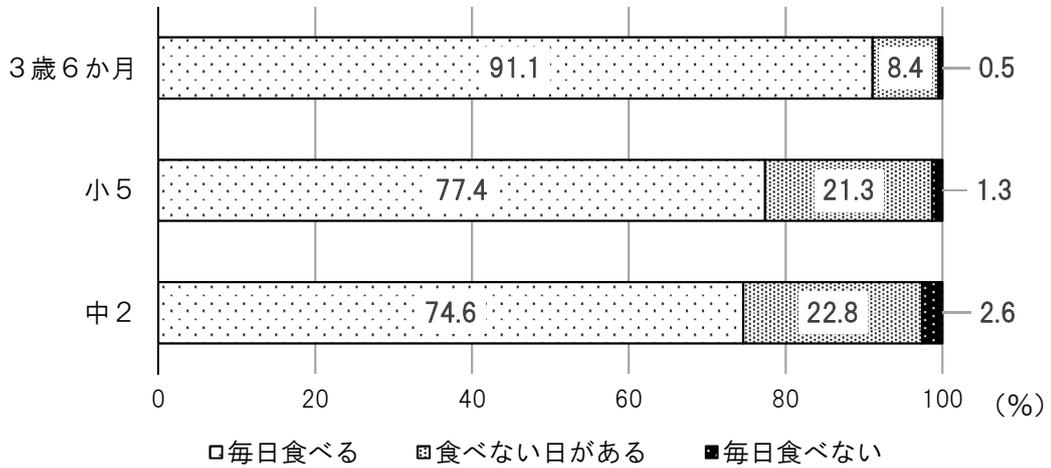
食品の安全性に関する知識がある市民の割合



大和市において、「食品の安全性について、健康に悪影響を与えないようにするために、どのような食品を選択するとよいかや、どのような調理が必要かについての知識があると思いますか」に「ある」と「少しある」と答えた割合は54.9%となっています。女性では年齢と共に上昇傾向ですが、男性は女性に比べて低い値となっています。

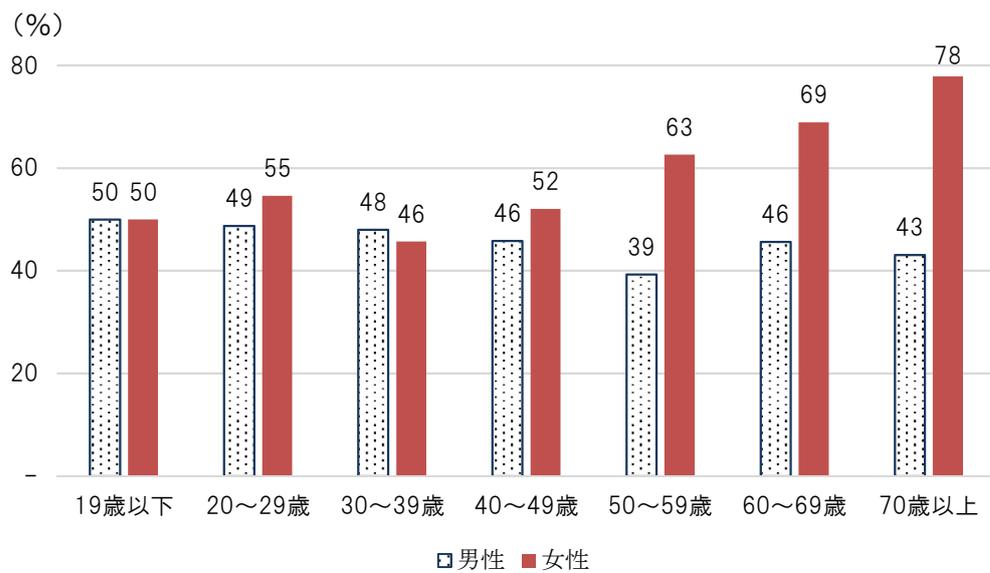
食品の安全性や栄養に関するさまざまな情報があふれている現代において、食育の主な担い手である家庭へ正しい情報を届けることは益々重要になっており、家庭からの切れ目のない継続的な支援により大和市全体の底上げをしていく必要があります。

[子どもの朝食の摂食状況]



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

[食品の安全性に関する知識がある市民の割合]



出典：令和5年度 大和市これからの食と未来を考えるための市民意識調査

評価指標	現状値 (R5)	目標値
(新) 朝食を家族と一緒にとる市民 (幼児) の割合	91.1%	94.0%
朝食をほぼ毎日食べている市民の割合	① 91.1%	① 100%
(① 3歳6か月 ② 小学5年生 ③ 中学2年生 ④ 成人)	② 77.4%	② 85.0%
	③ 74.6%	③ 85.0%
	④ 74.6%	④ 80.0%
食品の安全性に関する知識がある市民の割合	54.9%	70.0%

具体的な取組

ねらい	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	初妊婦とそのパートナーを対象に、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、もぐもぐごっくん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
	プレママ・パパ教室 (動画配信) (新規)	自宅にいても学ぶことができるよう、妊娠中の過ごし方や食事、また出産から育児まで、プレママ・パパ教室の内容を映像として分かりやすくまとめた動画を配信します。	すくすく子育て課
	もぐもぐごっくん教室	4～5か月児がいる保護者を対象に、離乳食の開始のタイミングから、形態・食べさせ方などを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、グループワークや離乳食のつぶし方体験を行い、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
	もぐもぐかみかみ教室	6～8か月児がいる保護者を対象に、離乳食の量や形態・メニューの紹介、2回食・3回食への進め方などについて、体験実習を交えて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を行うとともに、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
	食育講演会	就学前の子どもを持つ保護者、食に関心のある市民を対象に、正しい食育の知識を伝え、心身ともに健康な子どもを育成することを目的に、医師、歯科医師、管理栄養士などを講師に招き、講演会を開催します。	すくすく子育て課

ねらい	具体的な取組		担当
01 家庭における食育を支援する	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
	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や、育児、卒乳（離乳完了）などについて学ぶ教室を実施します。	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、子どものお弁当づくりのポイントを通じて、幼児期の食生活や食育の大切さについて学ぶ教室を実施します。	すくすく子育て課
	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	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（妊娠中の食生活や体調管理のポイントなどを学ぶ）終了後、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
子育て何でも応援メール（新規）	妊婦やその家族、乳児の保護者等を対象に、胎児や子どもの月齢に合わせた育児や発達、食生活などの情報や、市からの子育て情報をタイムリーに配信します。	すくすく子育て課	
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
	低出生体重児の育児支援	低出生体重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育教室や個別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を行うとともに、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
	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、歯科衛生士による食習慣やブラッシング指導、保健師や管理栄養士による育児や食生活に関する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

ねらい	具体的な取組		担当
03 家食 庭物 にア おし ける ギー のへ 安の 全理 を推 進す め、	食育講演会 (再掲)	就学前の子どもを持つ保護者、食に関心のある市民を対象に、正しい食育の知識を伝え、心身ともに健康な子どもを育成することを目的に、医師、歯科医師、管理栄養士などを講師に招き、講演会を開催します。	すくすく子育て課
	もぐもぐごっくん 教室 (再掲)	4～5か月児がいる保護者親を対象に、離乳食開始のタイミングから、形態・食べさせ方などを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、グループワークや離乳食のつぶし方体験を行い、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
	もぐもぐかみかみ 教室 (再掲)	6～8か月児がいる保護者を対象に、離乳食の量や形態・メニューの紹介、2回食・3回食への進め方などについて、体験実習を交えて学ぶ教室を実施します。	すくすく子育て課

◎デジタル化に対応した食育の視点

教室などで動画配信を活用
オンライン講演会を開催

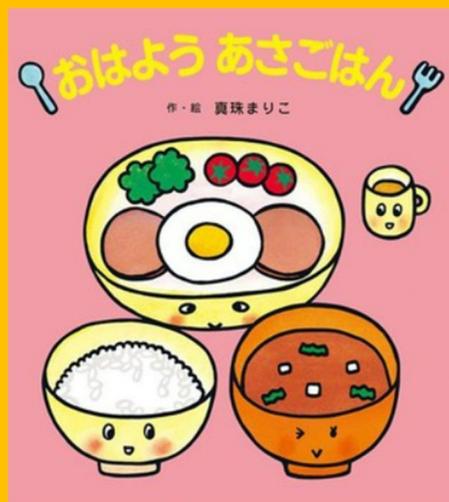


手づかみ食で 初めてのにおにぎり 🍙

子どもと一緒に読みたい「食育」の本

おはようあさごはん

SiRiUS Select
大和市立図書館蔵書シリアルズ

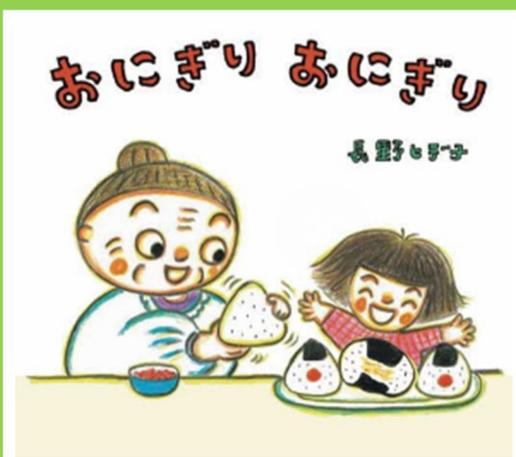


食器たちに「あさですよ おはよう」とごあいさつ。
おちゃんさんはごはん、おわんさんはおみそする、
おさーさんは目玉焼きやトマト、コップちゃんはお茶を
待っています。みんなの用意ができたなら…？
シンプルな形と優しい色合いの食器たちが可愛らしく、
朝ごはんが楽しみになるぴったりの絵本です。

著者：真珠まりこ／作・絵 ひさかたチャイルド

おにぎりおにぎり

SiRiUS Select
大和市立図書館蔵書シリアルズ



おばあちゃんが、おかまでごはんを炊いて、
おにぎりを作りました。できあがったのは、
おいしそうな、うめぼしの入ったおにぎりです。
「わたしもやりたーい」女の子もおにぎりぎゅっ！
お兄ちゃんもやってきてリズムにのって
♪おにぎり ギゅっ ギゅっ おにぎり ギゅっ！
みんなで食べるおにぎりはおいしいね！

著者：長野ヒデ子／作 おむすび舎

Column ①

離乳食から始まる、 持続可能な食育

離乳期に食体験を積み重ねることは、食育の第一歩。

初めての味、初めての食感、初めての匂い。離乳食は初めての体験ばかりです。

この食べものは何だろうな？「くん、くん、くん。

いい匂い」

手で触ってみよう。「ぐにゃぐにゃするぞ」「わ！

冷たいな」

お父さんの真似をして、大きなお口で「ぱくっ」

お母さんの真似をして、スプーンを持ってみよう。

「ご飯がすくえるかな？」

家族や身近な人の食べている姿に興味をもち、どんどん新しい体験を積み重ねていきます。

離乳食は、子どもが健やかに成長するとともに、このような豊かな経験を通して「食べる力」を養います。

昨今では、持続可能な開発目標（SDGs）の実現に向け「持続可能で健康的な食事」が注目されています。食事の基盤は離乳食から成り立ちます。誰一人取り残されることなく、すべての人が健康で幸せな生活を送ることができるよう、離乳期から「食べる力」＝「生きる力」を育てていくことが大切です。

持続可能で健康的な食事とは

個人の健康と幸福のあらゆる側面を促進し、環境負荷が少なく、入手しやすく、手ごろな価格で、安全かつ公平であり、文化的に受容しやすい食事パターンである。

持続可能で健康的な食事に関する指針：国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所より一部抜粋



これ どんなあじ？

スプーンと いっしょに ゆびまで ぱくっ



のこさず たべたい だいすき おじや