

筑前町食生活改善マイスター 学習会

「筑前町の子どもの現状」

講師：元美和みどり保育所 栄養士 斉藤 千鶴先生

8月7日斉藤先生をお迎えして、筑前町の子どもの現状についてお話いただきました。

斉藤先生は長年にわたり、保育所で乳幼児の食育に携わられており、豊富な経験に基づいてお話していただきました。



保育所での1年間の食育計画

- ・楽しく食事をしながら、正しいマナーを身につける
- ・年齢や発達にあった栄養指導を行う
- ・給食に地元の旬の野菜を活用する
- ・伝統食・行事食の経験を多く持たせ、地域の食文化を継承する
- ・保護者への食育の啓発・指導をする

95～96%は
地元の野菜を使用！

○様々な活動に伴った栄養指導、行事・行事食、旬の野菜、かかわり、収穫などに取り組みられています。

○保護者から家では魚や野菜が少ないとの意見があり、魚の骨を除き、揚げ煮にして食べやすい味で提供するなどの工夫がされています。

○朝ごはんについてもお話していただきました。

きちんとした朝ごはんを食べている子が6割、菓子パンやお菓子を食べている子が4割ということで、保育所では、年2回、朝ごはんを食べる指導が行われています。

《朝ごはんはなぜ大事かについて》

朝は身体も脳も大量のエネルギーを消費しはじめます → 朝ごはんではエネルギーを補給
→ 感覚器官がウォーミングアップ！ → 脳と体が目覚めます!!



～手軽に作れる朝ごはん～

食パンにスライスチーズのせてトースト
プチトマトやきゅうり、くだもの
牛乳、トマトジュース、お茶などを添えて

冷凍おにぎり、インスタントみそ汁やお吸い物
魚の缶詰、小パックのひじきや豆、切干の煮物
レタス、プチトマトを添えて

★～食改善さんの声～★

- ・地元産の野菜をふんだんに使うなど、子どもに対する愛情がすごい！と思った。
- ・離乳食の献立を通して年齢や発達に合った栄養指導や厳選された地産の食材を使用されていることに感心しました。
- ・保育所での昼食の献立は適切に考えられていると感心しましたが、残念なことは朝食を摂っていない子どもさんが多いのに驚きました。朝食を摂っている子でも菓子パンなどを与えて済ませているなど発育盛りの子どもには考えられません。私たち大人でも3度の食事は大事ですから。
- ・幼児の頃からしっかり朝食を摂ることが大事だと改めて感じました。
- ・連日、暑い日が続いていて水や飲み物がかかせない頃ですが、野菜やくだものからの水分補給もあるということで勉強になりました。