

白石区保育・子育て支援センター

(ちあふる・しろいし)

「食べることに興味をもち、基本的な生活習慣を身に付けること」を目的に食育活動を行っています。毎月テーマを設け、子どもたちに手洗いやバランスよく食べることの大切さ、旬の食べ物の紹介など、クイズや紙芝居、寸劇などで伝えています。

継続的に食育活動を行うことで、子どもたちが食への関心をもつきっかけになっています。

6月の食育の日には、「早寝・早起き・朝ごはん」をテーマに、寸劇を行いました。

夜遅くまで遊んでいたため、朝は眠くて起きられず、時間がなくて朝ごはんが食べられなくて、保育園に来ても元気がよく遊べない、という場面を演じ、どうしてだろうとみんなで考えました。

「早く寝ないからだよ〜」「朝ごはんを食べてないから元気がでないんだよ!」などの声が子どもたちからあがり、早く寝て、早く起きること、そしてしっかり朝ごはんを食べることが大切だということを確認しました。



白石区食生活改善推進員協議会

どさんこ味噌汁コンテスト

令和7年8月8日(金)に開催した「夏休み親子料理教室」(白石区食生活改善推進員協議会主催、白石保健センター共催)に参加したお子さん(小学4~6年生)を対象に実施しました。一方的に教わるスタイルの料理教室から一歩踏み込んで「じぶんごと」として捉えられるよう、教室で得た知識を一旦家庭に持ち帰り、家族や周りの人と考え、教室終了後にも繋げていけるきっかけづくりとなることを目指して取り組みました。



北海道の食材を使った野菜たっぷりのお味噌汁のレシピを募集した結果、大人顔負けの丁寧で趣向を凝らしたレシピが寄せられ、アピールポイントとして「長万部に住んでいるおじいちゃんが育てたトウキビを使いました」「野菜が苦手な人でも食べやすいです」「疲労回復に効く野菜が入っています」など、自分や家族の健康、地産地消についても意識している様子がみられました。

参加者全員に賞を贈り、中でも「会長賞」・「優秀賞」の2品は食生活改善展で再現展示を行いました。

会長賞

自分で育てた夏野菜入り
バターコーン味噌汁!



優秀賞

スタミナたっぷり
おみそ汁



ピンクのエプロンが
目印です



私たちと一緒に 食育活動をしませんか?

推進員になるには、保健センターが開催する養成講座の受講が必要です。詳細は下記へお問い合わせください。

白石保健センター 電話 862-1881

親子料理教室では、だし汁を試飲(天然だし2種と顆粒だしの飲み比べ)し、味の違いを実感していました!



白石区食育アンケート

白石区食育推進ネットワークでは、白石区の小学校6年生、中学校3年生にご協力をいただき、食生活についてのアンケートを実施しています。令和7年度の結果をご紹介します。

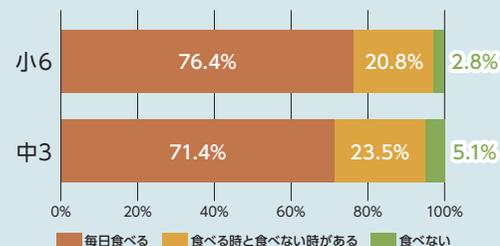
朝食

朝ごはんを毎日食べているのは、
小学6年生76.4%
中学3年生71.4%でした

朝食を「毎日食べる」人は
昨年度と比べて
小学6年生: 3.2% UP↓
中学3年生: 1.6% UP↓



朝食を毎日、食べていますか?



朝ごはんは 3つのスイッチオン!



からだのスイッチ ON!

寝ている間に下がった体温を上げて、体の中から目覚めさせてくれます。



あたまのスイッチ ON!

寝ている間に使われたエネルギーが脳に補給されます。



おなかのスイッチ ON!

胃腸を刺激して排便リズムを整えてくれます。



朝ごはんを毎日食べましょう!

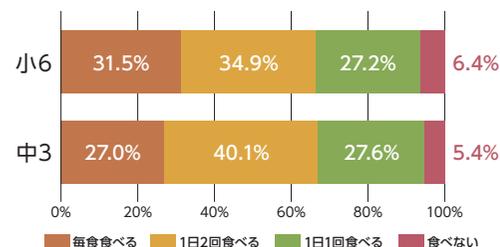
野菜

野菜を毎食(1日3回)食べているのは、
小学6年生31.5%
中学3年生27.0%でした

野菜を「毎食食べる」人は
昨年度と比べて
小学6年生: 3.1% UP↓
中学3年生: 1.6% UP↓



野菜を毎食、食べていますか?



野菜の摂取目標量は、 大人(中学生以上)で1日350g以上!



目安は
野菜料理
5皿分

合言葉は...

1日3回
ベジだべさ!

野菜を毎食食べると目標量に近づくよ!
まずは野菜を食べる回数を増やす
ことを意識してみよう!

