

# 「塩山式手ばかり」で養う食事バランス

甲州市塩山保健福祉センター・甲州市食生活改善推進委員会

甲州市塩山地域では、野菜を毎日食べる子どもが50%で、大人の1日の野菜摂取量も厚生労働省が定める目標値の約半分でした（平成12・13年度調査）。また、野菜を食べない人は1回の食事を適量にバランス良くとることができないことが分かりました。

そこで、甲州市では各世代ともに野菜摂取率を30%アップすることをめざして支援活動を始めました。しかし、「食事をバランス良く食べましょう」と言っても具体的にイメージしにくいことから、手に着目し、自分に合った1回の食事量が目目で分かるツールを作成しました。（3年間の調査を経て2004年3月「塩山式手ばかり」と命名）

乳児からお年寄りまでの3,595人の手と身長の高さを計った結果、「手の大きさは、身体発育状況のものさしになる」ということが分かり、これをもとに「塩山式手ばかり」が生まれたのです。

## 手から手へ 地域に広がる「塩山式手ばかり」の輪

「塩山式手ばかり」を広げるために、赤・緑・黄色の3つの食品群を分かりやすく理解してもらう、子ども向けと大人向けの寸劇を考えました。寸劇では、なかよしトリオという赤・緑・黄色のそれぞれの着ぐるみを使い、食事バランスの大切さについて普及しています。

なかよしトリオを用いた「塩山式手ばかり」パンフレットやポスター、ビデオ、食育推進マニュアルも制作しました。ビデオは病院や市内のテレビなどで放映しています。また、マニュアルには、実践しやすいように手ばかりによる計り方・指導案・道具の作り方などを載せ、市内の学校に配布し、学校での食育活動に活用されています。

また、市職員と食生活改善推進員が「塩山式手ばかり」を使い、保育所・小学校・親子料理教室・妊婦から離乳期の乳児をもつ母親を対象とした教室・生活習慣病予防の教室・病院での栄養指導や地元のお祭りなど、様々なところで食育支援活動を行っています。他県からの視察も受け入れており、県外でも食育指導に活用されています。

保育所や親子料理教室を通じた「塩山式手ばかり」の普及により、野菜を最も食べていなかった子育て世代（20代）の野菜摂取率が増加しました。保育所での寸劇を見た子どもが家庭の食事をチェックするようになり、親の食事に対する意識が変わってきたからです。

また、地域でも手の大きさを比べたり、ご飯や野菜を手の上にのせて体感する講習に参加した人たちが、「分かりやすい」と口コミで「塩山式手ばかり」を広めていきました。「塩山式手ばかり」は人の輪を作り、食を通して地域を変えていく、そんな力を秘めています。



お問い合わせ 甲州市塩山保健福祉センター 甲州市塩山上於曾977-5

Tel 0553-33-7811 Fax 0553-33-7814

# エプロンシアターで出前講座

(社)山梨県栄養士会 地域活動部会

社会情勢の変化により食生活を取りまく環境も大きく変わり、私たちの周囲でも食生活の乱れ(朝食の欠食・偏食・肥満等)が問題になっています。また、食の外部化・多様化、生活の多忙化等が子どもの生活リズムを崩し、食による人間形成をできにくくしています。

そこで、子どもの頃からの生活習慣の大切さを伝え、親や子が自ら考え適切な食生活を実践できるように、豊富な食べ物から体にいいものを選ぶ目を養うこと、バランスのとれた食生活を身につけることを楽しく学び、分かりやすい食育活動としてエプロンシアターを用いた出前講座を行っています。

この出前講座を通して、県内全域に食育の輪を広めていこうと計画し、平成15年から「栄養何でも相談」事業の一つとして、年間20回程度、出前講座を希望する児童館等に出向き、親子を対象に実施しています。

40名～50名程度の0歳～3歳児とその親を対象にしていることから、子どもを飽きさせないように、言葉や内容をやさしくして伝えることを心掛けています。また子どもを集中させ、親睦を図るために、手遊びや歌などを取り入れるなどの工夫をしています。

## 興味いっぱい エプロンシアター

エプロンシアターとは、エプロンにアプリケで人間の体の内部を立体的にマジックテープにより表現します。食べた物が体の中をどのように通っていくのか。どのように吸収されて最後にはどうなるのか。また食べたものによって、「うんち」の色や形がどのように変わるのか等を具体的に媒体を通して実演することで、親も子どもも好き嫌いのないバランスのとれた食事の大切さを実感することができます。

また子どもに人気のトーマス号一赤・黄・緑の汽車一



に、フェルトで作った食品やフードモデル、本物の果物や野菜を分けて入れてもらい、3つの食品群についても知ってもらいます。

エプロンシアターの後には、親との相談交流会を行っています。離乳食の進め方やアレルギーのこと、しつけのことなど、様々な悩みがあがってきます。同じ歳の子どもの持つ親同士が集まり、交流ができ相談もできるのでとても喜ばれています。

この活動によって、子どもから大人まで食育への関心が深まり、県内各地で食育の輪が広がっています。

お問い合わせ (社) 山梨県栄養士会 甲府市丸の内1-10-5

Tel・Fax 055-222-8593

# 学校給食で地産地消

上野原市立四方津学校給食共同調理場  
JAクレイン学校給食食材提供部会

育ち盛りの子どもに、安全・安心な地元で取れた新鮮な野菜を食べさせたいという父母の願いと、地元の野菜を学校で使って欲しいという生産者の思いから、平成12年に四方津学校給食共同調理場が設立されたのを機に、学校給食への地元農産物の提供が始まりました。

学校給食で地元農産物の利用拡大を図るためには、品質の揃ったものを安定して供給する必要があります。このことから、生産者とJA、栄養士、市経済課、市教育委員会等で検討会を設置し、食材を生産する側、消費する側のお互いの意見・要望などを出し合い、品質や規格を決めるなど、地元農産物の利用に向けて意思統一を行いました。

その結果、平成12年9月から根菜類を中心とした計画的な出荷が始まりました。最初はじゃがいもだけでしたが、現在は12品目（じゃがいも・にんじん・たまねぎ・長ねぎ・大根・ほうれん草・白菜・小松菜・キャベツ・まいたけ・長寿こんにゃく・長寿みそ）が提供されています。

生産者自身が農産物を調理場に運び込むことで、食材への安心感が高まります。生産者は責任を感じるとともに、需要が見込まれることで、品質の一層の向上に努めるようになりました。

なお、給食の残菜は生ゴミ処理機で肥料にしています。その肥料を生産者が使い、おいしい野菜を育てます。その野菜が調理場に届き、給食が作られ、子どもが食べます。生産者と調理場、学校が一つの輪のように回っています。

## 生産者の顔が見える 学校給食

学校では、栄養士が給食の時間や給食集会などを利用して、生産者の紹介をしています。大きな上野原市の地図に、その日の給食で使用した野菜の取れた場所を示します。給食週間では、生産者の顔や作っている野菜、子どもへのメッセージなどを書いたものを掲示します。

保護者にも給食での地産地消が分かるように、給食だよりなどで伝えています。

上野原市の小中学校では、このような取組が盛んに行われ、地域と学校が一体となった地産地消が進んでいます。子どもに生産者などを紹介することで、今まで普通に食べていた給食には、たくさんの方が関わり、たくさんの労力がかかっていることを教えることができます。このことは食べ物を大切に、感謝の気持ちを持って食べることにつながっています。

### 《生産者紹介》



お問い合わせ **上野原市立四方津学校給食共同調理場** 上野原市四方津335-1

Tel 0554-20-9040 Fax 0554-20-9041

**クレイン農業協同組合経済部** 大月市大月1-14-5

Tel 0554-20-1218 Fax 0554-23-2412

# 緑豊かな平林地区で教育ファーム

平林農業小学校・増穂町教育委員会

平林農業小学校は、増穂町に住む小学生親子を対象に、自然や人とのふれあいの中で、季節に応じた農作物を自分たちの手で作り、農業の楽しさや難しさ、農作物を育てる喜びを感じ、自然や人との関わりを大切にする心を育んでもらいたいという願いのもと、平成12年6月に緑豊かな平林地区に開校しました。地元の農家が小学校の校長や先生となり、町教育委員会が事務局となって、農業教室を開いています。

## 年間を通して農業体験

平林農業小学校では、町内に住む野菜作りをしてみたいという小学生とその親を対象に希望者を募り、毎年十数組の親子と一緒に農作業を行っています。参加親子全員で種まきから生育管理、収穫までの一連の作業をする共同菜園があり、年間計画に沿って14種類程の野菜を作ります。農作業は土曜日や日曜日などを利用して、月に1～2回程度、地元農家の指導で行います。

4月に開校式を行い、5月から農作業を始めます。まず土作りや草取りから始め、5月～6月にキャベツ・きゅうり・なす・トマト・枝豆・さつまいもなどの種まきや苗植えをします。また、田植えやじゃがいもの収穫も行います。

6月は平林農業小学校創立記念日として、参加親子と地元住民と一緒に食事をするなど交流を深めます。

7月～8月は野菜の収穫や除草作業、8月～9月には白菜・大根・そばの種まきなどをします。また8月には平林地区で行われるキャンプに参加します。

10月は稲刈り体験を行い、翌週にはそのお米を使ったおにぎりを作ります。さつまいも掘りでは、収穫後、その場で焼き芋にして、掘りたてのさつまいもを味わいます。

11月には町内のお祭りに、自分たちが作った大根と小麦粉を出品します。朝取りした大根200～300本余りがすぐ完売するほど好評です。

12月はメインイベントの収穫祭があります。これまで育ててきた農作物を持ち寄り、うどんやほうとう作りをします。



1年間の農作業では、しっかり収穫できる農作物もあれば、虫に食われたり、天候の影響で上手に育たないこともあります。このような体験を通して、普段食べている農作物が食卓にあがるまでの大変さや苦労を知ることができ、収穫できたときの感動が、食べ物大切に作る心や作ってくれる人への感謝の気持ちを育んでいます。

お問い合わせ **増穂町教育委員会** 南巨摩郡増穂町青柳町338-8  
Tel 0556-22-7212 Fax 0556-22-5516