

鳴沢村の食をめぐる現状、課題、取り組み

ライフサイクル	現状・課題（住民の意見、根拠となるデータ）	現在実施している事業	今後の方向性 ①～⑤の数字は重点目標による	関係機関																
妊娠期	<p>【妊娠届け出時の問診より】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・H21年度の妊娠届出者の22人中3人が1日2食 ・ほとんどの人が2週間に1回以上外食している。 うち週に1回以上の外食が3人 ・アルコールについて、もともと飲まないが22人中9人飲んでいて止めたが22人中13人（約6割） ・自分で食事を作っている人が22人中20人（約9割） <p>【妊婦一般健康診査結果より】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・H21年度の年間通しての妊婦検診受診者のうち、貧血は1名 	<p>《母子健康手帳発行時》食生活について聞き取り、保健師が栄養指導 《たまひよサロン》年6回のうち、2回を離乳食教室として開催。妊婦参加実人員1名。母親や家族の食習慣が子どもの食習慣に繋がることを説明しているが、参加者が少ない。妊娠期から離乳食教室に参加できる機会を設けている。 《妊婦歯科検診》安富歯科医院に委託。妊娠期から、歯の重要性を知ってもらう機会とする。胎児の歯・骨と妊婦の食事の関係を説明している。 H21年度 妊婦歯科検診の受診者実人員 1人</p>	<p>《母子健康手帳発行時》問診から必要性がある場合は保健師から引き継ぎを受け栄養指導を実施する。②⑤ ・妊婦歯科検診の継続、受診勧奨を行う。③ 《ぱくぱく教室》妊婦、乳児の保護者を対象に離乳食教室を年に2回開催。子どもの離乳食だけでなく、母親への食事指導も行う。①②③</p>	<p>栄養士 保健師 村歯科医</p>																
乳児	<ul style="list-style-type: none"> ・離乳食がつかれない、進みが遅い。特に、アレルギーを心配し、卵や牛乳の使用時期が遅い。 ・汚れるのを嫌い、自分で食べさせず養っている。 ・市販の離乳食を活用している人が多い。 ・2子目以降になると、離乳食や食事が手抜きになることが多い。 ・乳児健診の栄養指導では離乳食に使える食材・量についての質問が多いが、離乳食教室には参加者が少ない。 <p>【乳児健診での栄養問診票の結果より】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・授乳状況（4ヶ月児） 母乳：42% ミルク：29% 混合：29% ・離乳食での食材使用状況（7ヶ月児） 牛乳：50% 卵：17% 肉：75% 魚：75% ・断乳の完了について（12ヶ月児） 完了している：11% 完了していない：89% →10ヶ月で断乳について指導しているが、断乳が完了していない児が多い。 	<p>《離乳食教室》年2回実施。産婦参加実人員9名 乳児9名 《乳児健診》4・7・10・12ヶ月児を対象に栄養指導を実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・次の健診までに、離乳食をどのように進めるかリーフレットを配布 →各月齢に合わせて、与えても良い食品を知らせて、食品の種類を増やしていくよう説明している。 →大人からの食事の取り分け、冷凍庫の利用など、手間がかからず簡単に離乳食を作ることができる方法を紹介している。 →自分で食べる意欲を養う、食べ物を自分で口へ運ぶ感覚を養うなど、手づかみ食べの良さを知らせている。 →生後12ヶ月を目安に断乳していく方向にもっていくよう話す。 <p>《ちびっこサロン》月に2回、乳幼児を対象に実施。地産地消や文化の伝承を目的に地域の食材を使用したり、季節の行事を取り入れている。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="text-align: center;">離乳食教室 乳児健診での栄養指導</p>	<p>《ぱくぱく教室》妊婦、乳児の保護者を対象に離乳食教室を年に2回開催。子どもの離乳食だけでなく、母親への食事指導も行う。①②③ 《乳児健診》4・7・10・12ヶ月で月齢に合わせた栄養指導を実施。また、食に関心のない母親に栄養の大切さを知らせる。①②⑤ ・次の健診までに、離乳食をどのように進めるかリーフレットを配布する。①②③ ・簡単に離乳食を作ることができる方法を紹介し、離乳食のレシピ集を作成、健診時に配布する。①②</p> <p>《ちびっこサロン》保健師が地産地消や食文化の伝承を目的に地域の食材を使用したり、季節の行事を取り入れる。（鳴沢菜のおやき、もちばら作り、ヨモギ団子など）①④</p>	<p>栄養士 保健師 遊学館 農協 村医 村歯科医</p>																
幼児	<ul style="list-style-type: none"> ・市販のおやつが多い。 ・加工食品、インスタント食品を利用している人が多い。 ・年齢が上がるにつれ、食べる時間が決まっていない、食事に差し支えるなど、おやつの食べ方の問題が出てくる。 <p>【健診の食事の問診集計より】</p> <table border="1" data-bbox="350 1633 943 1818"> <thead> <tr> <th></th> <th>1.6歳児</th> <th>2歳児</th> <th>3歳児</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>食事の時にテレビがついている</td> <td>89%</td> <td>86%</td> <td>43%</td> </tr> <tr> <td>ムラ食いが目立つ</td> <td>33%</td> <td>29%</td> <td>29%</td> </tr> <tr> <td>牛乳を飲む</td> <td>78%</td> <td>71%</td> <td>71%</td> </tr> </tbody> </table> <p>食事の時にテレビがついている家庭が多い。牛乳について、飲んでいない子どもが約2～3割と多い。母親からの聞き取りの中で、親も飲まないで購入をしていない、という現状もわかった。</p>		1.6歳児	2歳児	3歳児	食事の時にテレビがついている	89%	86%	43%	ムラ食いが目立つ	33%	29%	29%	牛乳を飲む	78%	71%	71%	<p>《幼児健診》1.6・2・3歳児を対象にそれぞれ3ヶ月に1回実施しており、その中で栄養指導を実施している。 →食事アンケートの内容について個別指導を行っている。内容は、牛乳の栄養素や必要性についての説明。家族とのコミュニケーションを図るよう、食事中はテレビを消すなど食事に集中できる環境を作ることの大切さを知らせる。幼児期のおやつは、食事の一環として与えることを伝え、手作りの良さを知らせている。</p> <p>《幼児健診》1.6・2・3歳児を対象にそれぞれ3ヶ月に1回実施しており、その中で歯科検診、歯科指導、フッ素塗布を実施している。2歳児には歯の染め出しと歯磨き指導を行っている。</p> <p>《ちびっこサロン》月に2回、乳幼児を対象に実施。地産地消や食文化の伝承を目的に地域の食材を使用したり、季節の行事を取り入れている。</p>	<p>《幼児健診》1.6・2・3歳で栄養指導を実施。食に関心がない母親に栄養の大切さを知らせる。また手作りおやつのレシピ集を作成し、健診時に配布する。①②⑤ ・歯科検診・指導、フッ素塗布を実施する。2歳児に対しては染め出しと歯磨き指導を実施する。②③ 《ちびっこサロン》地産地消や文化の伝承を目的に地域の食材を使用したり、季節の行事を取り入れる。（鳴沢菜のおやき、もちばら作り、ヨモギ団子など。）①④</p>	<p>栄養士 保健師 遊学館 農協 村医 村歯科医</p>
	1.6歳児	2歳児	3歳児																	
食事の時にテレビがついている	89%	86%	43%																	
ムラ食いが目立つ	33%	29%	29%																	
牛乳を飲む	78%	71%	71%																	

	現状・課題（住民の意見、根拠となるデータ）	現在実施している事業	今後の方向性	関係機関
保育所	<p>【保育所こどもの食事調査結果より（H21）】 96人から回答</p> <ul style="list-style-type: none"> 朝食を食べないことがある 2人（2%） 朝食は1人で食べる 13人（14%） 夕食は1人で食べる 2人（2%） 食事の手伝いをいつもする 10人（10%） 時々する 59人（62%） しない 27人（28%） 起床時間 6:00～6:29 7人（7%） 6:30～6:59 37人（39%） 7:00～7:29 43人（45%） 7:30～7:59 7人（7%） その他 2人（2%） 就寝時間 8:30～8:59 8人（8%） 9:00～9:29 48人（51%） 9:30～9:59 27人（28%） 10:00～10:29 11人（11%） その他 2人（2%） 主にどんなおやつを与えているか（複数回答） スナック菓子：78人（81%） 果物：67人（70%） パン：31人（32%） 手作り：16人（17%） その他：11人（11%） <p>日頃給食の様子や生活を観ている保育士によると</p> <ul style="list-style-type: none"> 残食は少ない。 偏食を保育所で直してもらおうとしている。 箸の持ち方、姿勢が悪い、食べこぼしが多いなどマナーが悪い。 かめない、丸飲みの子が多い。 食に対しての欲がない。 保護者はおやつを手作りにしてほしいと言うが、子どもは市販の物の方がよく食べる。 給食では、洋食よりも和食を好んで食べている。 家庭では野菜を食べる量が少ないと聞くが、保育所ではほとんど食べきっている。 牛乳は、ほとんどの園児が飲みきっている。 	<p>《年長親子クッキング》食育を親子に指導、村の食材で調理実習を開催（春はヨモギ、夏はブルーベリー、秋はサツマイモを使ったおやつ作り）ヨモギは園児が散歩で採ったものを使用。</p> <p>《教育ファームの取り組み》振興課と連携し、住民の畑でサツマイモの苗の植え付け、収穫、調理、食、という流れを年長児が体験。収穫したサツマイモは、年長親子クッキングの他、焼き芋大会でも使用。</p>  <p>サツマイモ収穫体験</p> <p>《お店屋さんごっこ》園で園児が作った「はぜとうもろこし」を使って、ポップコーン屋を出店。</p> <p>《給食だより》月に1回、給食の献立や旬の食材や人気メニューのレシピの紹介《食育指導》紙芝居や手作りの人形を使用し、各クラスでは担任が、全体集会では栄養士が実施。（シルエット、切り口、臭いで食材当てクイズ、手洗い指導など）</p> <ul style="list-style-type: none"> 園児の散歩の時間に畑にある作物を保育士が教えている。 保育所の裏の畑で、じゃがいも、はぜとうもろこし、きゅうり、プチトマト、サンチェ、いんげん、人参、落花生、サラダ菜を栽培。年長児は自分で収穫したサンチェにプチトマト、シーチキン、ハムを巻いて食べた。 ブルーベリーが旬の時期には、村の農家の好意でブルーベリーの摘み取り体験を行った。  <p>ブルーベリー狩り体験</p> <ul style="list-style-type: none"> 村の食材を取り入れた給食を提供 たっしや祭りで食に関する歌と踊りを発表。 <p>《年長児3世代交流》村の伝統食（ちぎりこみ、ほうとう）の料理教室を開催《歯磨き指導》全園児に保育士と保健師が、寸劇と歯磨き指導を実施。年長児には歯の染め出しと歯磨き指導を実施。</p>	<p>《年長児クッキング教室》年5回開催。村の食材や園で収穫した作物を使用する。①④</p> <p>《食事調査の実施》朝食の欠食や、朝食や夕食の孤食の実態を保護者に返す。欠食や孤食での子どもへの影響などを給食だよりや親子クッキングの場を利用し周知する。①②⑤</p> <ul style="list-style-type: none"> もちばら団子作りや郷土食作りを通し、村の伝統行事や郷土食、村で採れる食材を園児や保護者に周知する。①④ 給食に村の食材や県産物を積極的に取り入れ、農協や農家の方から話を聞く機会を設ける。①②④ <p>《給食だより》毎月発行し、保護者の食への感心を高める。①②④⑤</p> <ul style="list-style-type: none"> 人気メニューや簡単おやつのレシピを配布し、手作りの良さを知ってもらう。①② 保育所での食事（マナーも含めて）についてお迎えの時間に保育士から保護者に伝え、保育所と家庭で連携し、食育をすすめる。未満児は、連絡帳も利用している。①② <p>《教育ファームの取り組み》保育所や住民の畑で種まきから収穫まで園児が体験し、収穫した野菜を給食やおやつに取り入れて食べる体験の機会を継続する。農業体験を通して、野菜を作ることの苦勞や喜び、食べ物大切さをしってもらう。①④</p>	<p>栄養士 保育士 調理員 農協 振興課 社会福祉 協議会 保健師</p>

	現状・課題（住民の意見、根拠となるデータ）	現在実施している事業	今後の方向性	関係機関																																								
小学校	<p>・給食を楽しみにしている児童が多く残量は少ないが、嫌いなものには手をつけず、残してしまう子もいる。</p> <p>・何でもよく食べる子どもと好き嫌いの多い子どもの差が大きい。 【小学校4年生（38人） 食生活実態調査より】</p> <p>・給食はいつも全部食べる 38人（100%）</p> <p>・朝食は毎日食べる 36人（94.7%） 食べない日が多い 1人（2.6%） ほとんど食べない 1人（2.6%）→食べない理由：食欲がない、用意していない</p> <p>・普段食べるおやつについて チョコレート、クッキー、ポテトチップスなどのスナック菓子24人（63.2%）果物16人（42.1%） ケーキなどの洋菓子8人（21.1%） 家で作ってくれたもの8人（21.1%） コーラジュースなど甘い飲み物6人（15.8%） その他プリン、アイス、調理パンなど</p> <p>・朝食は1人で食べる0人 家族の誰かと一緒に食べる12人（54.6%） 家族そろって食べる10人（45.5%）</p> <p>・夕食は1人で食べる0人 家族の誰かと一緒に食べる4人（18.2%） 家族そろって食べる17人（77.3%） その他1人（4.65%）</p> <p>・ランチルームがあり全校児童で給食が食べられる。調理の場所が間近で調理の様子が見えたり、温かい給食が食べられる。全校児童が集まるので、情報を提供しやすい。</p> <p>・給食の好きな料理アンケートでは主食がラーメン、カレーライス、揚げパンが多い。主菜は鶏肉の唐揚げ、ハンバーグなどの肉料理が多いが魚と答える児童も多かった。</p> <p>・鳴沢の児童は魚を頭から食べる児童が多い。</p> <p>[児童の体格について H22]</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>肥満児</th> <th>%</th> <th>やせ児</th> <th>%</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>小1</td> <td>2</td> <td>0</td> <td>2</td> <td>7.4</td> </tr> <tr> <td>小2</td> <td>6</td> <td>12.0</td> <td>3</td> <td>12.0</td> </tr> <tr> <td>小3</td> <td>11</td> <td>19.4</td> <td>4</td> <td>11.1</td> </tr> <tr> <td>小4</td> <td>6</td> <td>7.9</td> <td>3</td> <td>7.9</td> </tr> <tr> <td>小5</td> <td>11</td> <td>10.3</td> <td>7</td> <td>10.3</td> </tr> <tr> <td>小6</td> <td>13</td> <td>15.6</td> <td>8</td> <td>25.0</td> </tr> <tr> <td>合計</td> <td>49</td> <td>11.2</td> <td>27</td> <td>13.7</td> </tr> </tbody> </table> <p>・全体的に男児に肥満が多く、女児にやせが多い。特に高学年の女児にやせが多い。</p> <p>・高度肥満は全校197人のうち男児1人女児1人のみ。</p> <p>・全児童のうち肥満が11.2%、やせが13.7%とやせの割合の方が大きい。</p>		肥満児	%	やせ児	%	小1	2	0	2	7.4	小2	6	12.0	3	12.0	小3	11	19.4	4	11.1	小4	6	7.9	3	7.9	小5	11	10.3	7	10.3	小6	13	15.6	8	25.0	合計	49	11.2	27	13.7	<p>《学校での取り組み》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食に関する指導の計画を作成し、全教職員で指導に取り組んでいる。 ・教科、特別活動等において、健康や食に関する題材の活用や栽培活動などの、食と関連づけた指導を行っている。 ・給食において、地域の産物の活用や郷土食、行事食、選択できる献立などの工夫された献立となるよう努めている。また、掲示物の作成や生産者の紹介などを行っている。 ・保健日より、給食だよりの発行。 ・児童会活動の給食委員会や保健委員会などにおいて、食事や健康、マナー、衛生についての興味を引き出すための活動に取り組んでいる。献立紹介（赤・黄・緑）、掲示物作成、クイズ、劇（H21年「元気列車を走らせよう～三色食品群について～」H22年「マナーを守って楽しく食べよう」） ・老人クラブの協力を得て、よもぎ団子作りの実施。（1年生） <p>《地域での取り組み》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・青少年育成会のカレー作りの日に、児童と保護者に対しクイズ形式で食育指導を実施している。  <p>育成会のカレー作りでの食育指導</p> <ul style="list-style-type: none"> ・高齢者を対象とした「脳イキイキ教室」の中で高齢者と食事を共にし、昔の生活の様子や昔ながらの食事について聞く機会を作っている。  <p>脳イキイキ教室での、高齢者と小学生の食を通しての交流</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子ども料理教室の開催 H22年は4回（外部委託3回、食生活改善推進員1回） 	<p>《学校での取り組み》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食に関する指導計画の作成、推進。②③⑤ ・給食に地域の産物や郷土食を活用するよう努める④ ・教科、特別活動等において、健康や食に関する題材の活用や栽培活動などの、食と関連付けた指導に取り組むよう努める。①②③④⑤ ・保健日より、給食だよりの発行。①②③④⑤ ・児童会委員会活動の継続。①②③④⑤ <p>・偏食、肥満、痩身、食物アレルギーに対して個別指導を実施②③⑤</p> <p>《地域での取り組み》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・育成会のカレー作りの日に、児童と保護者に対し食育指導を実施する。①②③④⑤ ・「脳イキイキ教室」の中で高齢者と食事を共にし、昔の生活の様子や昔ながらの食事について聞く機会を作る。①④ ・子ども料理教室を年1回開催する。（食生活改善推進員）メニューに村産の食材を取り入れ、村の食材や調理の基本を学び、料理を作って食べることの楽しさを知ってもらう。①②④⑤ 	<p>栄養教員 養護教諭 教員</p> <p>農協 栄養士 保健師</p> <p>社会福祉 協議会 遊学館</p> <p>青少年 育成会 老人クラブ</p>
	肥満児	%	やせ児	%																																								
小1	2	0	2	7.4																																								
小2	6	12.0	3	12.0																																								
小3	11	19.4	4	11.1																																								
小4	6	7.9	3	7.9																																								
小5	11	10.3	7	10.3																																								
小6	13	15.6	8	25.0																																								
合計	49	11.2	27	13.7																																								