

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 | 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"> ・H26年度の妊娠届出者の17人中1日2食の人0人。(減少) ・ほとんどの人が2週間に1回以上外食をしている。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17人中8人。飲んでいたが止めたが17人中8人。未記入17人中1人。 ・自分で食事を作っている人が17人中14人(約8割) <p>【妊婦一般健康診査結果より】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・H26年度妊婦健診受診者のうち、貧血は実人員1名。糖尿病は実人員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。</p> <p>《ぱくぱく教室》妊産婦対象のたまひよサロンは参加者が少なく、参加者が固定していたため、ぱくぱく教室(離乳食教室)年3回に変更した。妊婦には、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、妊婦の参加者が少ない。</p> <p>H26年度妊婦参加実人員 4名</p> <p>《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。</p> <p>H26年度妊婦歯科検診の受診者実人員 8名(H21年度 1名)</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</p> <ul style="list-style-type: none"> ・妊婦歯科検診の継続、受診勧奨を行う。③ <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3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"> ・7ヶ月での離乳食の進みが遅く、アレルギーを心配し、卵黄の使用時期が遅い。 ・市販の離乳食を活用している人が多いが、常に使用している人は少ない。 ・2子目以降になると、離乳食や食事が手抜きになる。 ・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。 ・ぱくぱく教室の参加者には細かい内容の指導ができるが、参加者の月齢に幅があると、人数の多い月齢が中心になる。 <p>【H26年度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：13人65% ミルク：1人5% 混合：6人30% ・離乳食作りが負担と感じている人(7ヶ月児) 25人中6人 24% ・離乳食での食材使用状況(7ヶ月児) 牛乳：4人16% 卵黄：4人16% 肉：9人36% 魚：20人80% ・離乳食での食材使用状況(10ヶ月児) 牛乳：19人70% 全卵：24人89% ・卒乳の完了について(12ヶ月) 完了している：7人24% 完了していない：22人76% →10ヶ月健診で1歳をめどに卒乳の指導をしているが、子どもが自然に求めなくなるまで、母乳を与えたい人が多い。 <p>*7ヶ月までは使用食材や形態を含めてすすみが遅い傾向があるが、10ヶ月頃にはほぼ、食材も時期に合わせて使用できており、すすみ具合も月齢相応である。</p> | <p>《ぱくぱく教室》(離乳食教室)年3回実施。 産婦参加実人員 15名 乳児 14名</p>  <p>ぱくぱく教室</p> <p>《乳児健診》4・7・10・12ヶ月児を対象に個別でそれぞれの時期に合わせた栄養指導を実施。募集したおすすめ離乳食のレシピ集を配布している。</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、与えてもよい食品を知らせて、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ヶ月を目安に卒乳していく方向にもっていくよう話す。 →フードモデルを参考に、基本の目安量を確認してもらう。    <p>フードモデル 初期 中期 後期</p> <p>《ちびっ子サロン》月に1回、未就園児の乳幼児を対象に実施。地産地消や食文化の継承を目的に、地域の食材を利用したり、季節の行事を取り入れている。調理実習の内容の日は参加者が多い。</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3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>《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</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する。①②③ ・簡単に負担なく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し、健診時やぱくぱく教室で配布する。 引き続き、おすすめ離乳食を募集する。①② <p>《ちびっ子サロン》保健師が地産地消や食文化の継承を目的に地域の食材を利用したり、季節の行事を取り入れる。(ヨモギ団子、もちばら作り、ひな祭り行事食など) ①④</p> | <p>栄養士 保健師 遊学館 JA 鳴沢村 村医 村歯科医</p> |

| 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 | 関係機関 | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|--------------|--------------------|------|-----|----------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|---|--|--|
| 幼児 | <p>【幼児健診より（1.6・2・3歳児）】</p> <ul style="list-style-type: none"> 市販のおやつが多く、手作りは少ない。チョコレートやあめ、スナック菓子など年齢が上がるにつれ増える。 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="338 432 1032 659"> <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>18人 72.0%</td> <td>22人 61.1%</td> <td>8人 51.1%</td> </tr> <tr> <td>ジュース類をたくさん飲む</td> <td>4人 16.0%</td> <td>14人 38.9%</td> <td>6人 42.9%</td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> 食事の時にテレビがついている家庭が多い。大人が見たくてついている家庭も多い。 ジュース類をたくさん飲む傾向が、年齢が上がるにつれ増えている。 牛乳は1歳6ヶ月以降は、約9割が飲んでいる。以前と比べて増加している。 ムラ食いの悩みは、すべての健診時に訴えられている。 | | 1.6歳児 | 2歳児 | 3歳児 | 食事の時にテレビがついている | 18人 72.0% | 22人 61.1% | 8人 51.1% | ジュース類をたくさん飲む | 4人 16.0% | 14人 38.9% | 6人 42.9% | <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。</p> <p>→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も説明。</p> <p>→家族とのコミュニケーションを図るよう、食べたものの味がわかるよう、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。メディアの影響についてリーフレット配布。</p> <p>→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。保護者から募集した手作りおやつのレシピ集を作成し、健診時に配布している。</p> <p>健診時、歯科検診、歯科指導も実施している。2歳児には歯の染め出しと歯磨き指導を行っている。フッ化物塗布は利用券を配布し、歯科医院へ直接受診を進めている。</p> <div data-bbox="1258 772 1584 1016" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">幼児健診での栄養指導</p> <p>《ちびっこサロン》月に1回、未就園児の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利用したり、季節の行事を取り入れている。</p> <div data-bbox="1101 1260 1495 1556" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">キャベツ入りシューマイづくり</p> <div data-bbox="1528 1507 1911 1797" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">ひな祭り行事食</p> | <p>《幼児健診》1.6・2・3歳児で栄養指導を実施。幼児期からの栄養の大切さを知らせる。手作りおやつのレシピを引き続き募集し、レシピ集を配布する。①②⑤</p> <p>《歯科検診・指導》フッ化物塗布の委託も継続し、食につながる「かむことの大切さ」「歯の大切さ」を知らせていく。2歳児に対しては染め出しと歯磨き指導を実施する。②③</p> <p>《ちびっこサロン》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。（ヨモギ団子、もちばら作り、ひな祭り行事食等）①④</p> | <p>栄養士 保健師 遊学館 JA 鳴沢村</p> <p>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 | 18人 72.0% | 22人 61.1% | 8人 51.1% | | | | | | | | | | | | | |
| ジュース類をたくさん飲む | 4人 16.0% | 14人 38.9% | 6人 42.9% | | | | | | | | | | | | | |

| 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 | 関係機関 |
|---------|---|--|--|---|
| 保育所 | <p>【保育所子どもの食事調査結果より（H26）】</p> <p>95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 4人（4%） 夕食は1人で食べる 10人（11%） 食事の手伝いをいつもする 5人（5%） 時々する 71人（75%） しない 19人（20%） <ul style="list-style-type: none"> 起床時間 6:00～6:29 12人（13%） 6:30～6:59 34人（36%） 7:00～7:29 38人（40%） 7:30～7:59 6人（6%） その他 5人（5%） 就寝時間 8:30～8:59 11人（12%） 9:00～9:29 48人（50%） 9:30～9:59 20人（21%） 10:00～10:29 15人（16%） その他 1人（1%） <p>主にどんなおやつを与えているか（複数回答）</p> <ul style="list-style-type: none"> スナック菓子：89人（94%） 果物：71人（75%） パン：49人（52%） 手作り：26人（27%） その他：33人（35%） <p>日頃給食の様子や生活をみている保育士によると</p> <ul style="list-style-type: none"> 残食は少ない。 はしの持ち方、姿勢の悪さ、食べこぼし、茶碗やお皿の持ち方が独特、また持たないで食べる子も多いなど、食事のマナーの悪さはなかなか改善されない。 かめない、丸飲み、飲み込めず口にためている子も多い。 味の濃いものを食べ慣れている。 食に対する意欲の薄い子が増えた。 給食でおいしかったものを家庭でも話題にとりあげたり、献立を楽しみにしている家庭もある。 家では食べないと言うが、入所すれば食べられる食材が増え、いろいろなものを食べられるようになった反面、保育所で進んで食べているから家では食べなくてもよいという考えの保護者が多い。 楽しい雰囲気の中で食べることの大切さを知らせながら、完食できたときに褒め、食への意欲を高めるよう心がける。 | <p>《年長児クッキング教室》調理することの楽しさから、食への興味がでてくるよう、年5回開催。春はヨモギ、夏はブルーベリー、秋はさつまいもなど、村の食材を取り入れ調理実習を行い、おやつに全園児で食べている。ヨモギは園児が散歩で採ったものを利用。うち1回は食生活改善推進員の協力。食育指導も実施。</p>   <p>さつまいもパイづくり 食生活改善推進員による食べ物クイズ</p> <p>《年中児もちばら団子づくり》地域のお年寄りからもちばらのいわれを聞きながら団子づくりを実施。</p> <p>《教育ファームの取り組み》地域のお年寄りの協力により、保育所の畑でもまき、収穫、調理、食、という流れを年長児が体験。お年寄りといもほりをし、収穫したじゃがいもは給食に取り入れ、一緒に給食を食べている。じゃがいもは家庭にも持ち帰り、食べてもらっている。</p> <p>《野菜の栽培・収穫体験》保育所の裏の畑でじゃがいも、はぜとうもろこし、パプリカ、きゅうり、しそ、ズッキーニ、スイカ、プチトマト、サラダ菜、二十日大根など栽培し、各クラスでサラダにして食べた。年長児はスイカ割りも体験した。</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、朝食の大切さ、はしの持ち方、食中毒の予防、給食の献立や旬の食材、人気メニューのレシピ紹介などを載せ、配布している。</p> <p>《食育指導》紙芝居やエプロンシアターなどの媒体を使用し食育指導を実施。シルエット・切り口・臭いでの食材当てクイズ、手洗い指導。年長児には食育の本を使用し、食事のマナー、バランスのよい食べ方、旬や行事の食べ物の指導。</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。 ブルーベリーの旬の時期には、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。 村の食材を取り入れた給食を提供。 たっしやまつりで食に関する歌と踊りを発表。 年長児は小学校就学前に学校給食の準備として小学校と同じ牛乳ビン（200ml）をだし、飲みきることに慣れる、フタをあける練習や、柑橘系の果物の皮から房をとって食べる練習、小袋のジャムやふりかけなどをあける練習をした。 <p>《歯磨き指導》全園児に保育士と保健師が、寸劇をしたり、紙芝居を使用して歯磨き指導を実施。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利用する。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"> もちばら団子づくりや、郷土食づくりを通し、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、保護者の食への関心を高める。①②④⑤</p> <ul style="list-style-type: none"> 日頃の給食の様子で気になることなどを載せ家庭と一緒に取り組めるようにする。① 人気メニューや簡単おやつレシピを配布し、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く。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、家庭でも野菜をおいしく食べるきっかけづくりや、食べ物の大切さ、感謝の気持ちを知ってもらう。①④</p>   <p>もちばら飾り</p> <p>お達者クラブといもほり</p> | <p>栄養士 保育士 調理員 JA 鳴沢村 振興課 社会福祉 協議会 保健師 食生活改善 推進員会 お達者 クラブ</p> |