



広げよう食育！食育体験コーナー

～ in 大山町総合文化祭～



しょくたくん

10月30日（日）、大山町総合文化祭の会場の一角に「食育体験コーナー」を設けました。これは、ゲームとクイズで楽しみながら食べ物について知ってもらうことを目的に企画したものです。天候には恵まれませんでしたが、大人から子どもまで大勢の方が参加してくださいました。

○野菜はかりゲーム

国民健康づくり運動「健康日本21」では、1日に350gの野菜を食べることを勧めています。このゲームは350gを目標に、いろいろな野菜を選んで計量してもらうものです。人によってはパツパツと好きなものを選んだり時間をかけてゆっくり選んだり、さまざまでした。どの方も一様に選んだ野菜の重さに一喜一憂していました。



○まめまめゲーム（まめはこびゲーム）

大豆をはしでつまんで運ぶゲームです。制限時間は3分間。単純なゲームですが、はしをきちんと使えるかどうか勝敗のポイントになります。何度も挑戦する子どもも多く、最高記録は58個でした。挑戦された大人の方の感想で「こんなに難しいものとは思わなかった。改めて正しいはしの持ち方を確認したい」という声もありました。



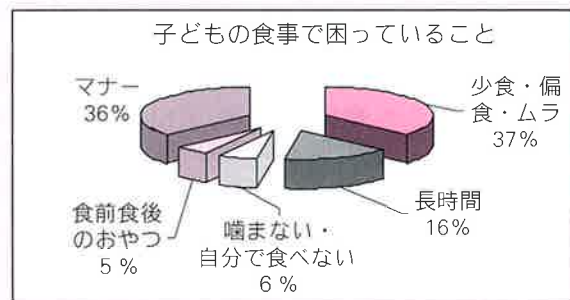
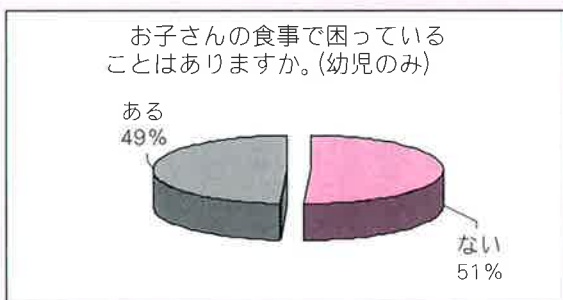
身につけたい食のマナーとは

マナーの基本は、「一緒に食事をしているみんなが気持ちよく食事を楽しむための心くばり」です。はし・食器の持ち方だけでなく、食前の手洗い、食前食後のあいさつ、よい姿勢、口をとじてよくかむ、ながら食べをしない、立ち歩かない、食後の歯磨きなどがあげられます。

食事のしかたは、毎日のくり返しによって一生の習慣になっていくものであり、小さい頃から正しい食のマナーをくり返し教えていくことが大切です。



◆大山町食育推進計画策定のためのアンケート結果から◆



子どもの食事について困っていることがあると回答した保護者が約半数います。そのうち、「食事中に立つ」「遊んでしまう」「姿勢が悪い」「はしが上手に持てない」など、マナーに関する内容は、少食や偏食などに次いで36%と高い割合を占めています。