

令和6年9月3日 佐藤

～ 8月31日は「野菜」の日！苦手な野菜もおいしく食べて、夏を元気に過ごそう！～ **保育園児向けに野菜に関する食育と野菜の摂取度測定イベントを開催**

区では、8月31日の「831（野菜）の日」に先立ち、8月30日（金）に、本所保健センター（墨田区東駒形 1-6-4）で、区立東駒形保育園（墨田区東駒形 1-6-8）の園児向けに、野菜摂取度（ ）を測定できる機器（ベジチェック）を活用したイベントを開催しました。（「摂取度」の測定は成人を対象としており、子どもの測定が想定されていないため、2回に分けて測定し、数値結果を比較して摂取量向上を判断）

このイベントは、区民の健康寿命延伸を目的とした取組の一環として、野菜摂取量の向上を促進するために開催したもので、庁内を横断した新たな取組みとして、東駒形保育園と保育園を所管する子ども施設課と保健所の栄養士が連携してアイデアを出し合い、企画しました。

厚生労働省が定める「健康日本21（第三次）」では、生活習慣病の発症予防や重症化予防の一環として、目標のひとつに野菜と果物摂取増加が設定されています。本区においても、「すみだ健康づくり総合計画（平成28～37年度）」に基づき、健康寿命の延伸の実現に向け、野菜摂取量の向上施策として、野菜の重要性の普及啓発をはじめ、簡単な野菜レシピを区ホームページやレシピ紹介サービスで紹介するなど、様々な実践的な取組みを推進しています。こうした中、食育活動の一環として、保育園児にも楽しく野菜の重要性を学んでほしいと、準備を進めてきました。

イベントでは、5歳児クラスの園児を対象として、6月に1回目の野菜摂取度を測定。その後、8月までの約2か月間、野菜を水に浮かべる実験や、野菜の重さ比べなどを行い、野菜に関する知識を深めるとともに、家庭にも子どもたちの様子を伝え、野菜の重要性を呼びかけました。

そして8月30日、保健センターを訪れた11名の園児は、2回目の測定を行ったほか、この2か月の食育で学んだ内容について、保健所の栄養士らとともに振り返りを行いました。また、園児たちが栽培した野菜や、この日の給食の献立に使われる野菜を箱の中に入れ、手の触感だけで何が入っているかを当てるクイズなど、楽しみながら学びました。「昨日、園で食べたゴーヤチップスがおいしかった。」など野菜に関する感想も聞くことができました。園の栄養士からは「毎日の食事で、どんな野菜が使われているのか、考えながらご飯を食べてみてください。」と呼びかけました。その後、保育園に戻った子どもたちは、みんなでにんじんやなす、ブロッコリーなどが使われた給食を美味しく食べ、野菜の魅力をお腹いっぱい味わうことができた1日となりました。

健康推進課の担当者は「健康寿命を延ばすには日々の食習慣が大切。子どもの頃から野菜や食事について関心を持ってもらい、楽しく美味しく野菜を食べてもらいたい。」と話します。

区では、今後、他の区立保育園でも、同様に野菜の摂取量向上に向けた食育の取組みなどを行っていく予定です。ぜひご注目ください。

《写真》 食育と野菜の摂取度測定の様子（8/30撮影）



《問合せ》保健衛生担当 健康推進課 03-5608-8514

お問い合わせは午後5時までをお願いします。（広報広聴担当

03-5608-6220）