

# あつまれ!はとっ子キッズ 「食育教室」を開催

～運動・スポーツ×食事・水分の関係を学ぶ～



食育教室で使用した  
テキスト「食育ガイド」(内閣府)

## 1 日目

8 / 5

食事バランスガイドを活用した主食・主  
菜・副菜や、水分補給法について学ぶ



8 / 22

## 2 日目

調理実習やバイキング形  
式の食事から、自分に合っ  
た食事を体験



## 3 日目

8 / 26

スポーツや普段のとき、暑いときや涼しい  
ときの食事や水分の摂り方の違いを学ぶ



状況によっておすすめの  
飲み物は違います



町では、町民一人ひとりがよりよい食生活を送ることができるよう、「食」の大切さを改めて見直すためのさまざまな取り組みを行っています。親子食育教室や給食レシピコンテストなどの取り組みもその一つです。今年も新たな取り組みとして、運動と食事摂取・水分補給における正しい知識をつけるため、町内の小学4～6年生の児童を対

象に「スポーツ食育事業」を始めました。この事業の一環として、子ども自身にも健康づくりや食に対する関心を持つてもらえるよう、8月に3日間にわたるよう、8月に3日間「食育教室」を開催しました。教室では、1日目を武蔵丘短期大学健康生活学科の長島洋介専任講師が、2、3日目を東京国際大学人間社会学部の堀川昭

子准教授が講師を務めたほか、武蔵丘短期大学の学生が一緒に参加しました。今回の食育教室の内容は左記のとおりですが、参加した児童は、「これからはバランスのとれた食事を意識したい」「状況に応じてどのようなか飲み物を選べばよいかがあった」などと話していました。

さらには、この食育教室では食生活調査(アンケート)も行いました。アンケート結果を、子どもたちの食生活と意識との関連性についての基礎資料とすることで、今後の「食育」事業につなげていく予定です。町では、今後も食育に関するさまざまな取り組みを企画、実施していきます。

問合せ 町保健センター

☎296-2530



5



6



1

1 4 5 図書館職員から説明を聞く参加者 2 普段は入ることができない点字プリンター室を見学 3 図書館で作成された点字図書 6 白杖について質問する参加者



4



3



2

8月23日、町（健康福祉課）と町視覚障がい者の会は一とあいで共催の町・町視覚障がい者の会は「とあいは共催で、東京都新宿区にある日本点字図書館の見学会を実施しました。見学会には、はーとあいの皆さんや小学生を含む26人が参加。見学した日本点字図書館は、点字図書・録音図書や録音雑誌などの貸し出しサービスなどを展開する日本最大の視覚障がい者用図書館です。見学会では、図書製作のための録音スタジオや点字製作室などを見学したほか、録音

町・町視覚障がい者の会 は一とあい共催  
障がい者ふれあい事業

# 日本点字図書館 見学会

また、参加者は見学会中、視覚障がい者の移動介助も体験。小学生らは自身の肩に手を置いてもらい、視覚障がい者からアドバイスを受けながら、「上りの階段です」「階段が終わりです」など声を掛けていました。今回の見学会で参加した皆さんは、視覚障がい者との交流を通して、障がいへの理解を深めていました。町では、今年度も障がい者が町内の小・中学校に向き、障がい者本人が講師になり、自身の体験などを通して障がい者を理解し福祉の心を育むことを目的とした「ふれあい事業」などに取り組みます。

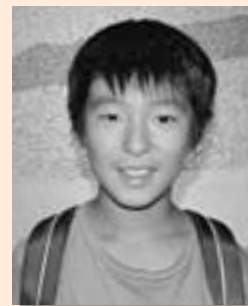
図書製作のために多くの朗読ボランティアが活動していることなど、図書館職員から説明を受けました。

障がいのある方の日常生活には、さまざまな困難があり、障がいの特性や、障がいのある方への配慮を正しく理解することが、その困難を解消することにつながります。今回、参加者の皆さんは、視覚障がいがある方と一緒に時間を過ごし、視覚障がいについて理解を深めました。



八木 麻美華さん

視覚障がいがある方の生活について知りたくて参加しました。最初は、どんなことをしてよいか分かりませんが、移動の介助の体験をして視覚障がいの大変さが分かりました。



平井 そらくん

視覚障がいがある方がどんなことに困っているか、体験を通してその大変さが分かりました。これからは白杖を持っている方が、街中で困っているようだったら、声を掛けたいと思います。



インタビュー