

# 食育の取組み

水戸市食生活改善推進員会  
水戸市保健センター

## 手作り「ぬりえ絵本」・「解説本」配布

- 始期：平成12年度
- 実施時期：3歳児健診時年34回
- 対象者：3歳児健診受診の親子  
約1,800組
- 内容：保護者へは読み聞かせの効果の認識を，子には楽しみながら正しい食生活習慣を身につけてもらうことを，ひいては親子のコミュニケーションをより深めようとするもの。





## おやつを試食(3歳児健診時)



# 1歳6か月児健診時 パンフレット配布の様子



# 食育啓発事業の効果

## 【対象】

①1歳6か月と3歳児健康診査時の2回継続受診者 95名

時期:平成19年12月 翌1月 各1回

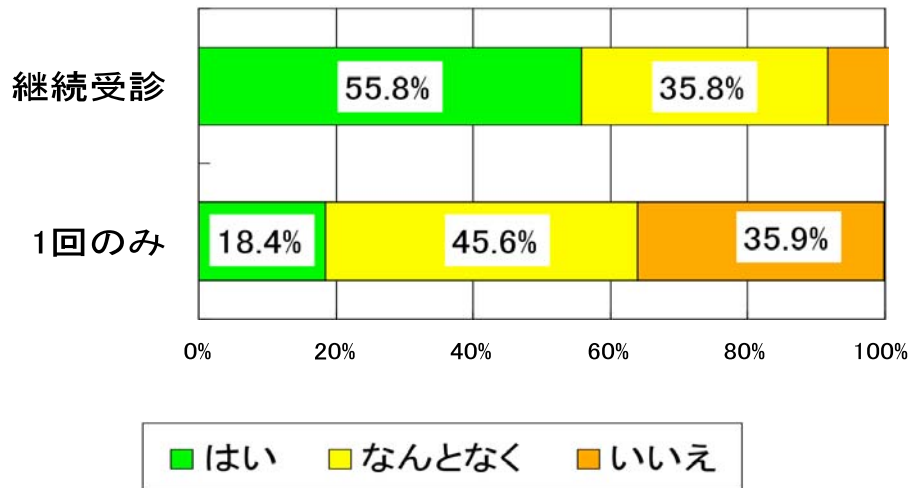
②3歳児健診時のみ1回受診者 103名

時期:平成16年5月・6月各1回

【方法】 アンケート調査による

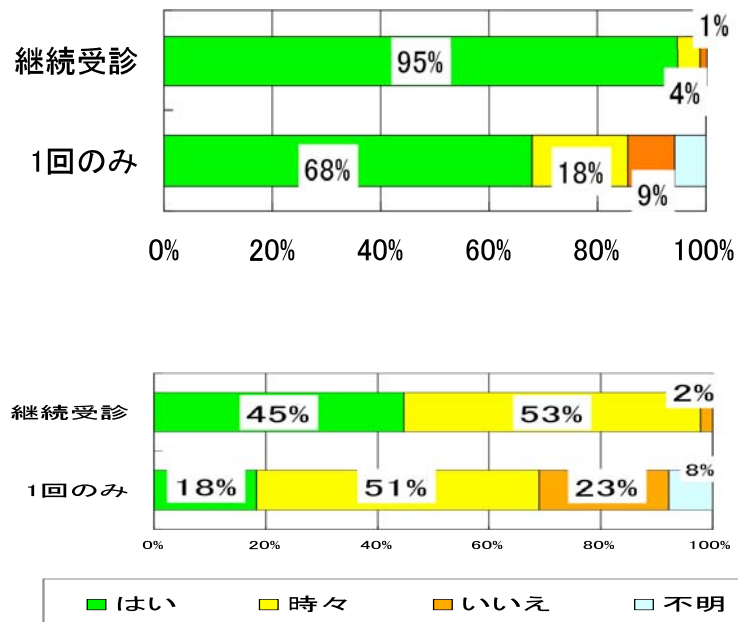
【回収率】100%

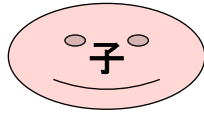
## 食育を知っていましたか



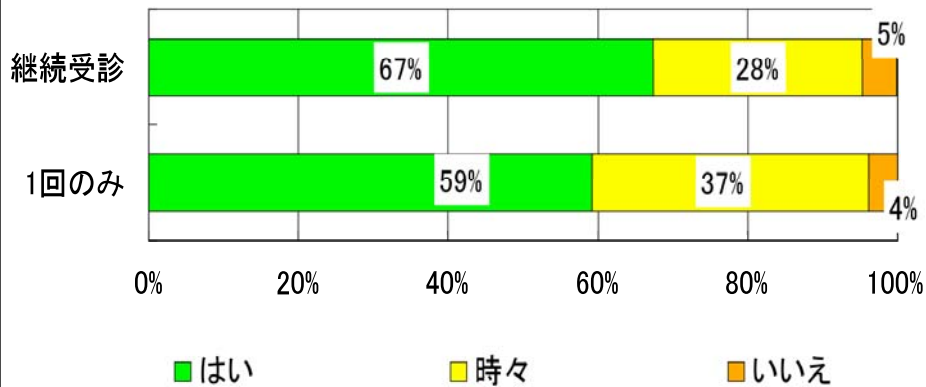
食育は大切だと思っていますか

食育に  
こころが  
けて  
いましたか

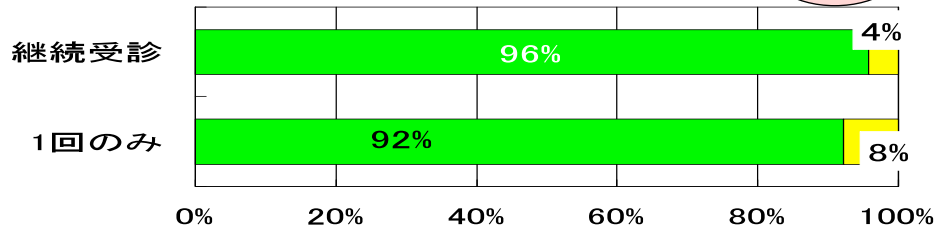
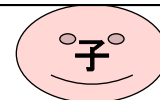




### 食事の前 手を洗っていますか



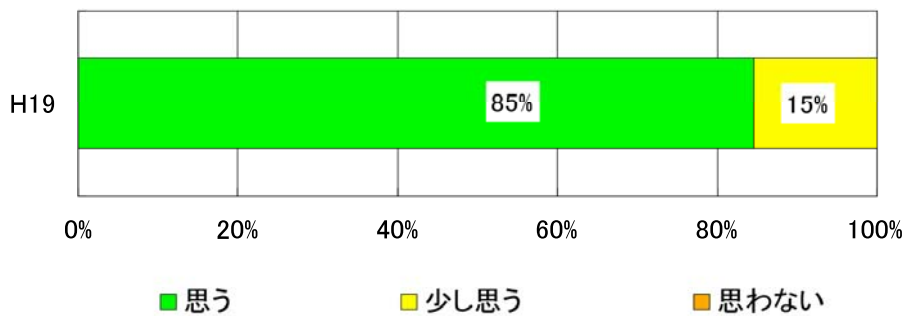
### 朝食, 食べていますか



質問14項目のうち、「行事食」について聞いた項目以外は、全項目において3歳児のみの食育より、1歳半・3歳児と2回食育を実施した場合の方が、効果が高い結果でした

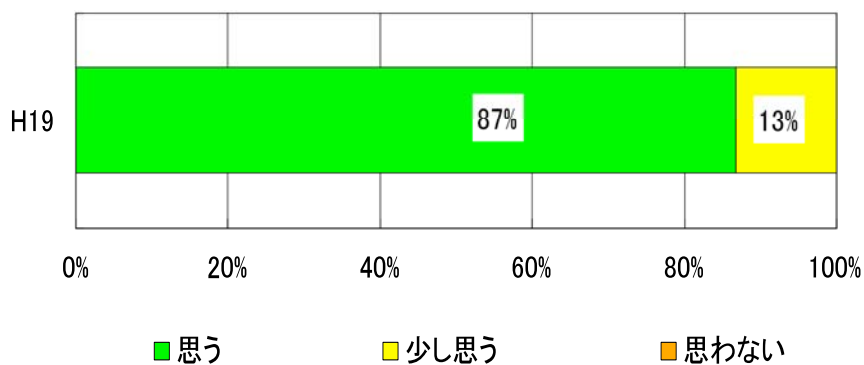
親

## ぬりえ絵本での読み聞かせは役にたつと思いますか



親

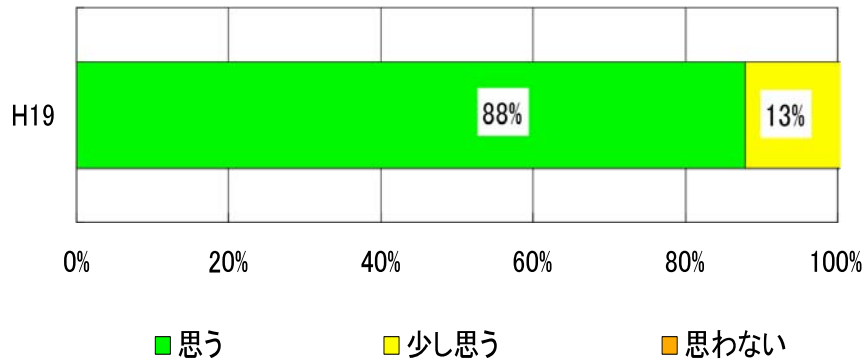
## 解説本は役に立つと思いますか





親

## 読み聞かせをしてみようと思いますか



## 結果

- いずれにおいても、85%以上で「役に立つ」と答えていた
- ほとんどにおいて、「読み聞かせをしてみようと思う」と答えていた

## 保護者の声

- 「こういうのが欲しかった」
- 「なかなかないのよね」
- 「作るの大変だったでしょうね」
- 「食に対する大切さを、この本を通してできそうです」
- 「この本を読み勉強して行きます」
- 「解説本は生活の見直しに大変良い」
- 「反省しなければならぬことが多々あった」

等々

## ぬりえ絵本のメリット

- 1 押さえつけでなく習慣が自然に身に付く
- 2 オリジナル性がある
- 3 繰り返しの利用ができる
- 4 どこにでも持ち歩ける
- 5 どこでも見ることができる
- 6 子の状況に合わせての読み聞かせが可能
- 7 保護者が子のために塗った行為および繰り返し読み聞かせでのコミュニケーションが子の宝の思い出となる

## ぬりえ絵本のデメリット

- 1 3歳児にぬりえは早い
- 2 見た目が安っぽいと捨ててしまう
- 3 親が塗るのが面倒
- 4 使い方や媒体の良さがなかなか伝わらない
- 5 成長により、男女に興味差がでる

## 課題

- 3歳児には、ぬりえは早い  
できれば絵本
- 絵本とぬりえの2本立てで
- 読み聞かせ方の実演

