

【様式2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	茨城県
取組市町村名 取組団体・企業名	ひたちなか市立東石川保育所・児童保育課
取組の名称	公立保育所における子どもを対象とした適塩・減塩の取り組み ～減塩のスタートは子どものうちから～
実施時期	令和7年5月16日(金)
取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	<input checked="" type="checkbox"/> 1 みんなで楽しく食べよう  <input type="checkbox"/> 2 前ごはんを食べよう  <input type="checkbox"/> 3 バランスよく食べよう  <input type="checkbox"/> 4 太りすぎないやせすぎない  <input type="checkbox"/> 5 よくかんで食べよう  <input type="checkbox"/> 6 手を洗おう  <input type="checkbox"/> 7 災害にそなえよう  <input type="checkbox"/> 8 食べ残しをなくそう  <input checked="" type="checkbox"/> 9 産地を応援しよう  <input type="checkbox"/> 10 食・農の体験をしよう  <input type="checkbox"/> 11 和食文化を伝えよう  <input checked="" type="checkbox"/> 12 言葉を増やしあう 
取組内容	<p>【課題】本市では、3歳児健診時に尿検査を用いた食塩摂取量の推定を行っていますが、その多くが3~5歳の目標量^{★1}を超えて、摂取している結果となっています。将来的な生活習慣病発症リスク減少のためにも、味覚が形成される幼少期から適塩・減塩の取り組みが大切であるため、R6年度より保育所では、保護者向けの情報発信に加え、子ども向けの食育も開始しました。^{(★1)日本人の食事摂取基準(2025年版)}</p> <p>【目的】幼少期から減塩・適塩に取り組むことで、食塩の過剰摂取を防ぐ。</p> <p>【実施内容】以下の取り組みを実施しました。</p> <p>①保護者には、アプリを用いて子どもを対象とした食育実施前後に、適塩・減塩に関する情報提供や活動報告等を配信しました。</p> <p>②子どもへの食育の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> 午前中に保育士によるパン作りに関する絵本の読み聞かせ、午後のおやつ前には、5歳児クラスで、本市の健康応援サポーター企業の『無塩・有塩食パン』の食べ比べと共に栄養士による食塩の役割や働き、問題点についての説明を行いました。その際、子ども達に興味を持ってもらえるように、クイズ形式にしたり、実際の食塩に触れる機会を設ける等の工夫をしました。 子ども達は食べ比べにより、日頃食べ慣れているパンは食塩が入っていることに気づきました。また、とり過ぎは体に良くないことを知ることができました。 <p>③無塩食パンに無塩バター＆ジャムを挟んだ食塩量 0g のおやつの提供</p> <ul style="list-style-type: none"> おやつを提供したところ、「(いつもと変わらず) おいしいね。」と言った声が子ども達から聞かれ、結果として“おいしく食べて気軽に減塩”に繋がりました。 <p>【考察】今回の取り組みは、子どものうちから減塩に取り組んでいくためのきっかけづくりになりました。子ども達が成長していく過程で、継続して減塩に取り組んでいけるよう、引き続き、保育所と各家庭や地域と連携した取り組み・働きかけを行っていきたいと思います。</p>