

## 栄養ワンダー『まなびチャレンジ！お仕事体験2024』活動について

県北支部長 五十嵐好恵 (学校健康教育協議会)

8月17日(土)、「まなびチャレンジ！お仕事体験2024」で栄養ワンダーを実施しました。これは、福島市の復興と発展を担う人材として、子供たち一人ひとりが健やかにたくましく成長できるよう、郷土への誇りと自信、将来への「夢」と「志」をもってもらふこと、福島の子供～大学・専門学校までの子供たちが、市内の官・民・学の協力のもと、様々な体験活動を通して地域の方々とふれあい、自らの目標を見つける機会の創出を目指すことを趣旨として、公益財団法人福島市振興公社、株式会社福島まちづくりセンターが主催となって開催するイベントに参加したものです。

昨年から2回目となる今年はブース面積を広げていただき、余裕のある会場となりました。4つのコーナーを企画しました。①料理カードを使った栄養バランスを考えた献立を立てる(栄養士の仕事について説明)、②フードモデルと資料の展示(嗜好飲料水の砂糖含有量、市販食品の塩分量の掲示)、初めて実施する③料理カードを使った減塩に配慮した献立を立てる(1食の塩分摂取量について説明)④知育玩具を使ったゲーム(箸使いの練習)です。掲示資料は、会員作成のものを持ち寄り、砂糖含有量を砂糖スティックで表したもの、塩分含有量や福島県民の平均食塩摂取量や推奨量の食塩を試験管に入れたもの、減塩を工夫するしょうゆスプレーなどを展示しました。

前日の台風の影響も少なく、小学生50名、保護者を含め総参加者数100名ほどで昨年同程度の方が参加してくださいました。各コーナーの体験中にお子様やご自身の食習慣や食事について気になっていることなどをお聞きし、資料を説明しながら健康な食生活についての説明をしました。お仕事体験がテーマとなっているので、管理栄養士・栄養士の業務についても会話の中で紹介しました。箸使いの練習には、豆型のもの、せんべい型、焼き魚型と種類をそろえたので、子供たちはすべてに取り組もうと箸の持ち方を保護者や私たちに確認しながらチャレンジしていました。他会場で子供さんがお仕事体験をしている間に寄っていただいた保護者が減塩の工夫について思いがけず熱心に質問するなど、家庭の食への関心を高めるよいきっかけを提供できたのではないかと思います。

入口に箸使いゲームを展示し子供の興味を引きながら料理カードを使った献立作成や減塩を意識した献立作成、別な箸使いのゲームなど子供たちの年齢に応じたコーナーへの動線が順調でした。

今後も、県民の皆様に対し食からの健康意識への関心を高める活動を進めていきたいと考えています。



栄養を考えた献立を立てるコーナー



清涼飲料水の砂糖含有量の展示



箸使いを学ぶ練習



会場全体の様子