

令和 6 年 7 月 3 日
練馬区食育推進ネットワーク会議（第 9 期）

保健相談所食育事業「赤ちゃんからの飲む食べる相談」について

1 目的

0 歳から 1 歳前後の親子を対象に、健康のための食事「一汁一菜のちゃんごはん」を理解し、健康的でシンプルな食事を作って食べる力をつけることを目的に、大人の食事から子どもの食事への調整の方法を知り、家族そろった健康的な食生活が実践できるように支援している。

2 事業内容

健康的な大人の食事の基本を知り、そこから赤ちゃん・子どもの食事（離乳食）への調整方法を伝え、保護者の悩みや困りごとについて、参加者同士が共有し、解決に結びつくアイデアについても共有できるよう、少人数のグループで相談会を実施している。

① デモンストレーション、体験

家族の食事から赤ちゃん・子どもの食事（離乳食）への調整方法を実物の食材を用いて、体験しながら伝えている。

② グループ相談

参加者同士で悩みや困りごとを共有することで、参加者の体験や共感で新たな気づきを得ることもでき、解決のヒントになることも多い。少人数のグループなので、参加者同士の交流も生まれやすい。

③ 配布資料

- ・「ちゃんごはん（A5 版）」冊子
- ・「～家族の食事から考える～離乳期の食事」リーフレット

3 実績（6 所合算）

① 参加者数

令和 5 年度 96 回（大型所 月 2 回× 2 所、中・小型所 月 1 回× 4 所）
延べ参加者数 1891 組（家族数）

② 感想（終了時アンケート集計結果より）

- 1 参考になった 100%
- 2 お子さんの食事について、これからの見通しがついた 99.3%

3 大人も「一汁一菜」の基本の食事を作ろうと思った 97.4%

4 この事業の良かった点

ア 他の相談も聞け、共感できた 63.6%

イ 実物の食材が見られてわかりやすかった 82.6%

ウ その他（記載意見抜粋）

- ・少人数で質問のしやすい雰囲気が良かった
- ・これからの離乳食の不安がなくなった
- ・具体的なイメージができて良かった
- ・簡単にできる方法を聞いて良かった
- ・また段階が上がる時に利用しようと思う

4 今後の課題

参加者の満足度はとても高いが、事業の周知が充分ではないため、より広く周知が必要。