

令和 5 年 7 月 21 日

第1回練馬区食育推進ネットワーク会議 (第9期)

「ちゃんとごはん」プロジェクトについて

1 目的

一人ひとりが自分の健康を考え、食事を用意（調理）して食べることができる「食の自立」を目標に、だしのおいしさを知る・味わう（和食のおいしさを知る）「食の体験」、地域の大人との共食の機会「食文化の継承」を目的としている。

2 事業実施の背景

- ・子どもの食の現状：肥満などの健康課題がみられる
 - ：食事作りや共食などの生活体験が乏しい
 - ：子どもの貧困など、社会経済的課題も生じている
- ・地域での自主的な食育活動の増加：ねりまの食育推進ボランティアの活動支援
- ・日本の食文化の伝承：ご飯を中心として、だしの味を生かした「ごはん+汁+おかず」の一汁一菜の献立は和食の基本

3 ちゃんとごはんプロジェクト

平成 27 年度から食育推進ボランティアとの協働により、健康的な食事作りの体験事業「ちゃんとごはんプロジェクト」を実施している。

参考：令和 4 年度の活動

新型コロナウイルス感染症の影響により、小学生対象オンラインや Youtube での配信、高齢者対象にはデモンストレーション版に変更して実施した。

ア 小学生対象 実施数：3 回（オンラインでちゃんとごはん・Youtube 配信）

参加者数：延 8 名

活動した食育推進ボランティア：延 3 名

イ 高齢者対象 実施数：15 回（高齢者のためのちゃんとごはん）

参加者数：延 167 名

活動した食育推進ボランティア数：延 21 名

4 今後について

新型コロナウイルス感染症の影響により、令和 2～4 年度は地域施設での調理や試食を伴う事業が実施困難だった。オンラインを活用したちゃんとごはんを実施したが集客が難しかった。しかし、実施した子どもは料理に対し自信が付き、食の自立により結びついてくるため、今後もオンラインの活用は検討していきたい。

また、高齢者へも簡単にできる主菜のデモンストレーションでの実施は今後も続けていき、より利用しやすいテキストへの見直しを図っていく。