

こども食堂でヤングヘルスプログラム（YHP）事業活動報告

北浦地域事業推進委員会

○長井彩子 森清尚子 横山佳代子 藤原萌乃 中村さくら

【背景・目的】

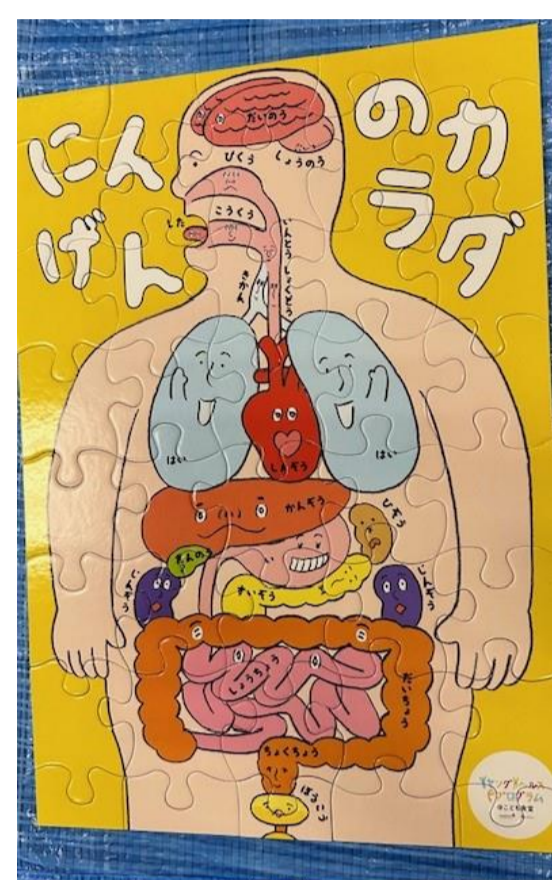
先進国の我が国でも、こども達の食育については家庭環境により格差がある。認定NPO法人全国こども食堂支援センターむすびえと製薬会社アストラゼネカ社との協働事業であるヤングヘルスプログラム（以下YHPとする）は、こども食堂を通じてこどもを対象にNCD(非感染性疾患)予防を目的とした食育活動を、2023年11月時点で全国50か所以上のこども食堂で行っている。今年度は、北浦地域事業推進委員会が各々の会場に参加して、親と子に成長期における食・栄養の大切さを一緒に楽しく遊びながら伝えていく事を目的とした。

【方法】

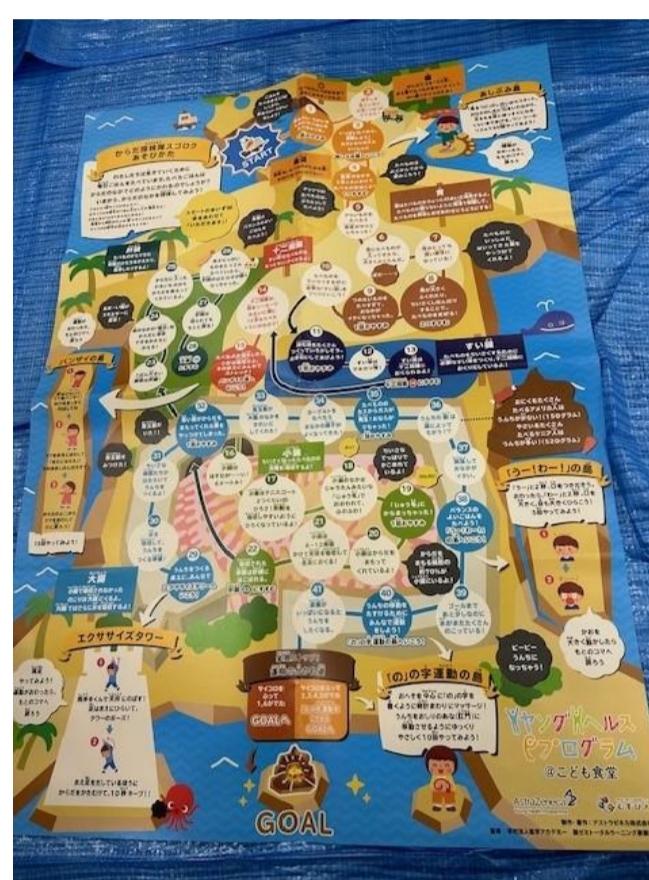
今回3か所の団体が実施されるこども食堂活動に参加した。開催のチラシを事前に周辺地域に掲示し、当日もチラシを配布した。こども食堂活動当日は、企業や団体などから提供された食材を使用したボランティア団体等による料理を提供し、利用者親子が食事を行った。食事後、YHPで作成した8種類の健康カルタ、人体ジグソーパズル、人体すごろくによる食育を実施し、終了後にアンケートを実施した。



健康カルタ



人体パズル



人体すごろく



活動の様子

【結果】

開催前に会員が呼びかけたことにより、3か所合計で100名余りがこども食堂を利用し、その中でYHP活動へはこども15名、親13名の参加があった。アンケートをこども10名、親9名に配布し、こども8名、親9名から回答を得られた。

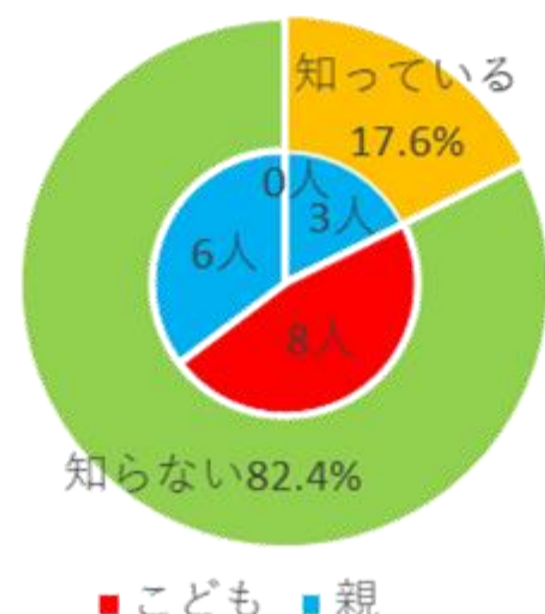
対象の属性

有効回答率 89.5%

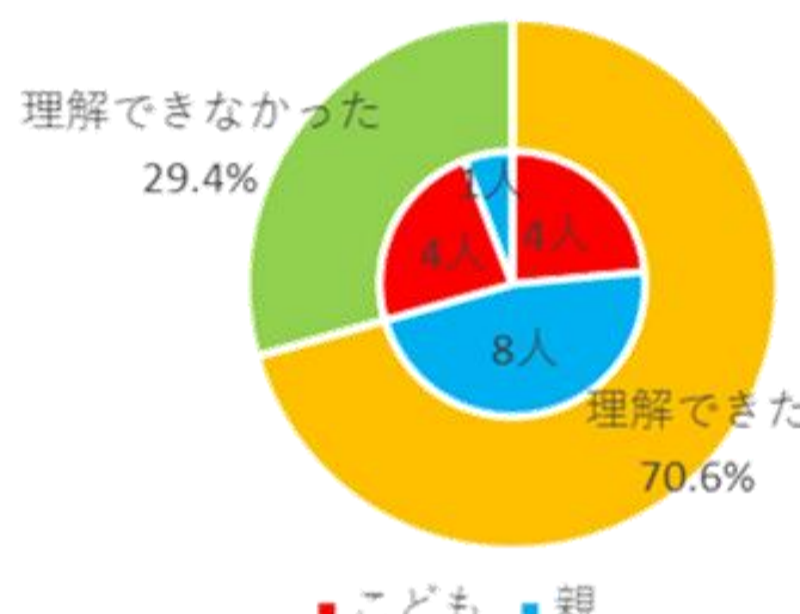
親 100%
こども 80%

	10/15	11/23	合計
親	6	3	9
こども	3	5	8

NCDという言葉を知っていた



NCDという言葉を理解できたか



感想

【こども】

- ・カルタで分かりやすく栄養の事について知ることができました。
- ・1つ分かっていたけど知らないことがいっぱい知れて良かったです。

【親】

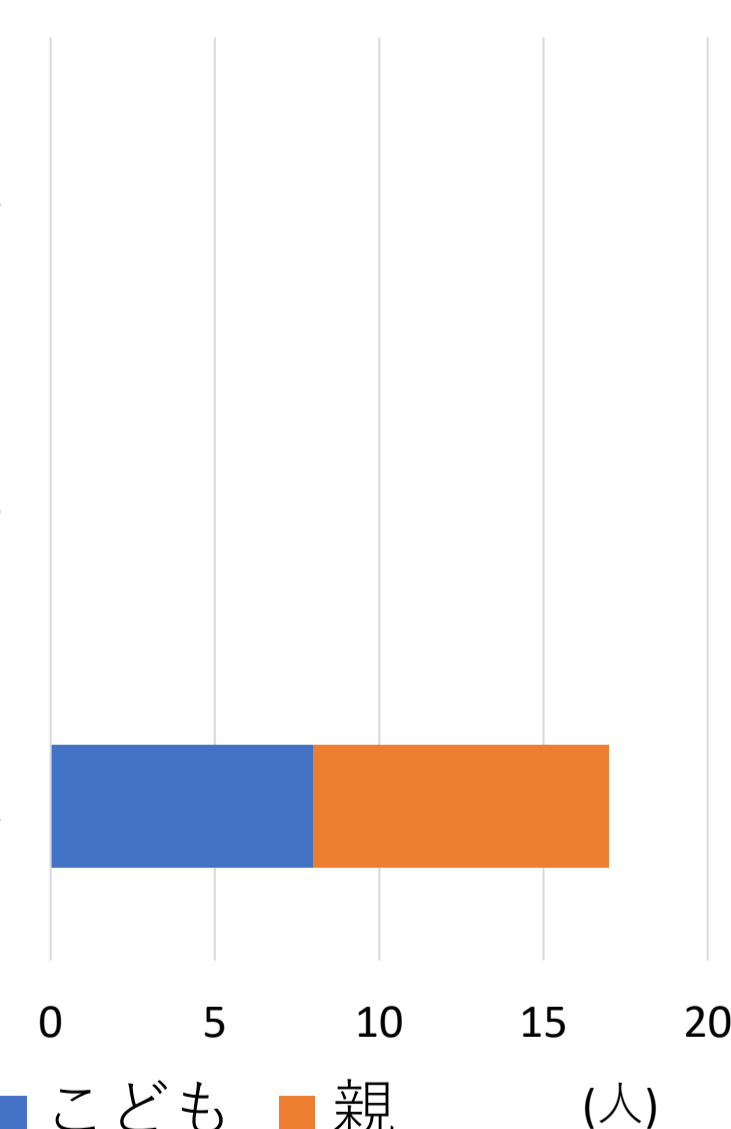
- ・楽しく学べて良かった。今後の食事を意識していきたいと思います。
- ・脚気の話に大変興味を持ちました。
- ・有難うございました。又いろいろな事をお願いします。

栄養や食べ物の話は分かりやすかったか

分かりにくかった

まあまあ分かった

分かりやすかった

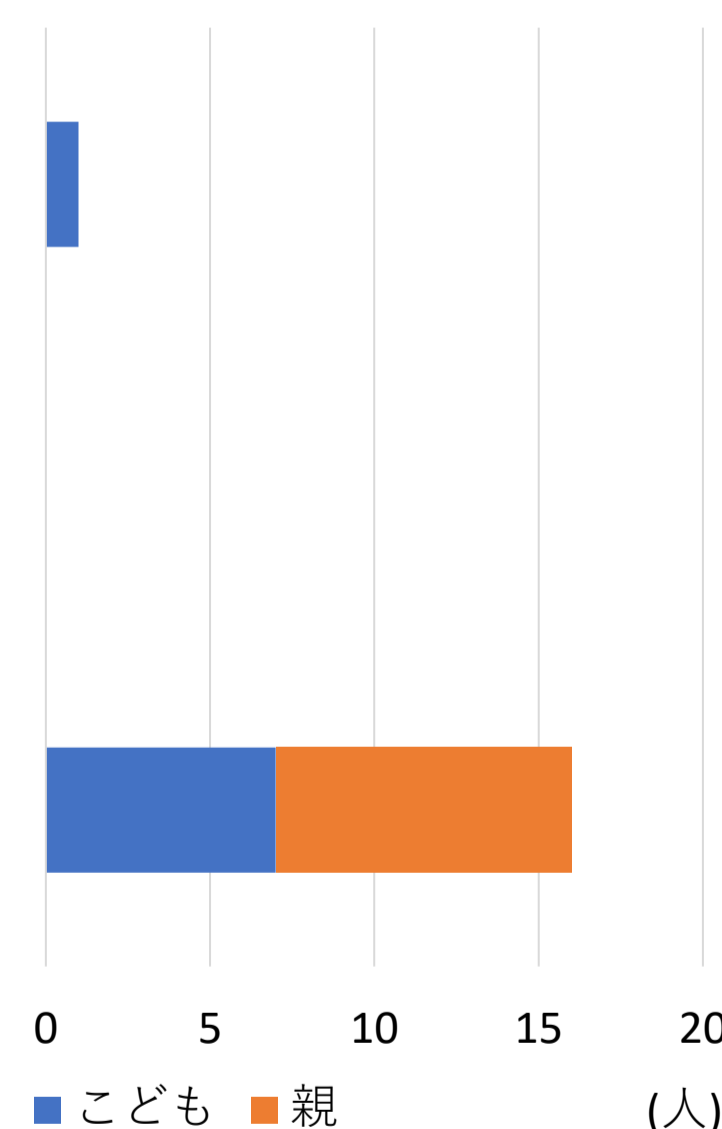


成長期に栄養が大切であることが分かったか

分かりにくかった

まあまあ分かった

良く分かった

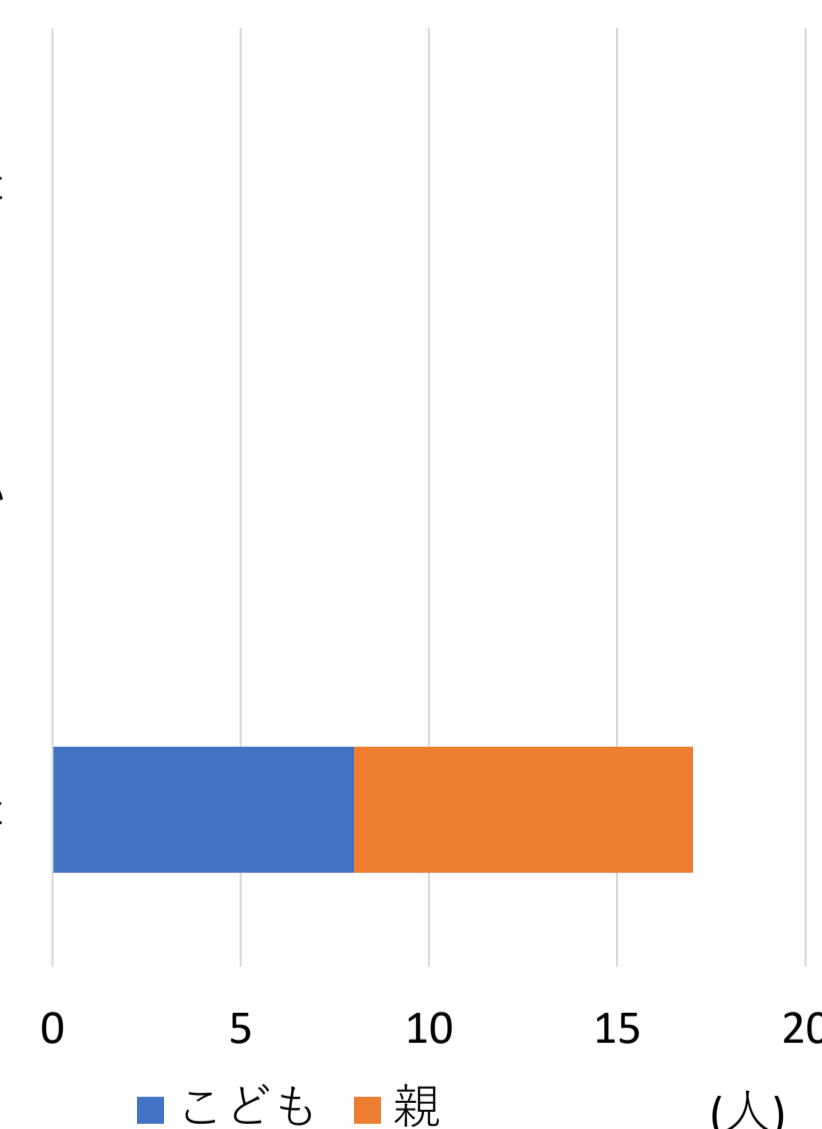


今日の話聞いて今後の食事に気を付けようと思ったか

思わなかった

分からない

そう思った



アンケート結果から、NCDの認知度は低かったが説明後にNCD予防についてかなりの理解を得た。成長期に栄養が大切であることを学び、バランスのとれた献立が大事である事が伝わったと考えられた。だが今回使用した8枚の健康カルタの対象が小学校高学年から中学生であったにも関わらず、参加したこどもの年齢をアンケート項目にいれていなかったことなどの課題があった、今後は、事前にこどもの学年を確認しておく必要があると思った。又アンケート用紙をもう少し多くの親子に配布出来れば良かった。

アンケート結果より、食べ物、栄養、健康、病気などの学びを取り入れたツールを親子一緒に楽しく話し合いながら行ったことが、関心を持ってもらえたと考えられた。

【結語】

受講後のアンケート、自由記入の感想は、親も子もほとんどが良かったとの回答で、特に食・栄養の話は分かりやすかったとの高評価が得られた。こどもの健やかな成長に必要な、十分な睡眠、バランスの取れた食事、適切な運動など、規則正しい生活習慣、食習慣づくりは、将来の生活習慣病予防につながる。

保護者が栄養に富んだ食事を提供して立派なこどもに成長して欲しいとの思いが伝わった。今後もこども食堂活動に参加して食・栄養の重要性を伝えていきたい。