

### Step 1

朝食の欠食率は、特に若年者で多く、国の施策でも朝食について目標が掲げられていますが、改善はみられていません。また、朝食内容も同様です。そこで、地域の食育フェスタへ出展し、日頃の朝食内容をチェックしてもらい、朝食の改善を促すことを目的としました。



### Step 2

来場者の方に、普段の朝食で何を食べているかを写真①のような手作りの料理カードから選んでもらい、食事バランスガイドと呼ばれる教材を使っての朝食をチェックしてもらいました。手作りリーフレットも作成し、朝食についてアドバイスを行いました。幅広い年齢層の方がブースにお立ち寄りくださいました。幼稚園生や小学生の参加者も多く、学生たちも楽しく食育活動を行っていました。



### Step 3

さらに、朝食摂取状況の実態把握を目的に、食生活を尋ねるアンケート調査を実施しました。「日頃の朝食の現状について再認識しました。もっと野菜を食べるようにしたいです。」などといったコメントをいただきました。当日は、様々な年代の方への食育活動を通して、将来の栄養士としての活動の視野が広がったのではないかと思います。



2018年に発足した食育研究会は、活動3年目となりました。  
2020年2月15日、16日に京王聖蹟桜ヶ丘ショッピングセンター・アウラホールで行われた「2020たま食育フェスタinせいせき～食と健康の祭典～」でブース出展し、地域の方々に食育を行いました。

### data

- パートナー 東京都多摩市（たま食育フェスタ実行委員会）
- 担当教員 三澤 朱実 教授（現代生活学部食物学科）  
食育研究会（代表 三澤 朱実、副代表 阿部 明恵、食物学科有志学生）
- 実施期間 2020年2月15日・16日



「見直そう食生活！  
あなたの朝食バランス大丈夫ですか？」  
無料

2020たま食育フェスタinせいせき