

所属 健康推進課栄養指導担当

事業名	三歳児健康診査
実施日時・場所	年 138 回 月 2、3 回 月～木曜日、午後 1 時～ 城東・深川・深川南部・城東南部 区内 4 保健相談所にて実施
対象	三歳児健康診査受診の保護者
目的	幼児期に必要な栄養・食品の摂り方と望ましい食習慣の定着
事業概要	三歳児健康診査時に 3 歳児向け食育媒体と保護者向け集団指導を行っている。 三歳児健診時に食べ物のはたらきとおやつ役割を中心に、1 日に摂りたい食品とバランスの良い食事の整え方について、集団指導を行っている。
使用教材	東京都幼児向け食事バランスガイド リーフレット
参加者の意見・感想等	<ul style="list-style-type: none"> <li>イラストで示されているので、わかりやすい。 特に果物や乳製品の目安量が知れてよかった。</li> <li>子どもが一日に必要なエネルギーと栄養を摂るために、3 食とおやつにどのようなメニューを用意したらよいか、また摂りすぎている食品があることに気づくことができる。</li> <li>健診時に「野菜が嫌い」「牛乳を大量に飲む」「お菓子を食べたがる」等の心配が多く寄せられるが、バランスガイドで量の確認ができたとの意見があった。</li> </ul>
実施者の意見・感想等	短い指導時間で話すので、SV の説明が不十分になる。 食事のバランスについて指導するという部分では効果的であると感じる。
効果 (成果)	摂りすぎている食品があることに気づき、食事の量と質を見直すきっかけとなる。 指導している際に、こどもと保護者がバランスガイドのリーフレットを見ながら会話をしている姿が見られた。親子で食について話をするきっかけとなっている。
その他	