













【様式1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	北海道
取組市町村名 取組団体・企業名	胆振総合振興局 (いぶり食育推進ネットワーク)
取組の名称	食育月間パネル展
実施時期	6月19日(月)から6月23日(金)
取組内容に該当する食育ピクトグラム(複数選択可)	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input checked="" type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input checked="" type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input checked="" type="checkbox"/>  </div> </div>
取組内容	食育に関するパネルやパンフレットの展示、年齢層別の食事レシピ等の紹介を行った。  

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	北海道
取組市町村名 取組団体・企業名	室蘭市
取組の名称	体メンテナンス教室の開催
実施時期	6月2日
取組内容に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）	<input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
取組内容	<p><b>事業名</b> 体メンテナンス教室</p> <p><b>目的</b> 健康寿命の延伸や、健康増進計画第2次「はっぴい室蘭21」の基本方針「生活習慣病の発症予防と重症化予防」に向け、青壮年期世代に対し生活習慣病予防に必要な知識を啓発することを目的としました。</p> <p><b>対象</b> 20～64歳までの室蘭市民</p> <p><b>内容</b> ○測定会          連携協定を締結している明治安田生命保険相互会社から推定野菜摂取量測定器等、3種類の測定器を借用し、健康状態を確認する機会を設けました。</p> <p>○調理実習          小グループ（2名程度）でカルシウムを多く含む料理3品を調理し、試食しました。室蘭市食生活改善推進員協議会「明日葉の会」に調理の補助に入っていただきました。</p> <p>○講話          「日本人が不足しているカルシウム」をテーマとし、パワーポイントを使用して講話を行いました。</p> <p><b>参加者</b> 男性1名 女性5名 計6名</p>

【様式 1】

① 食育月間の取組

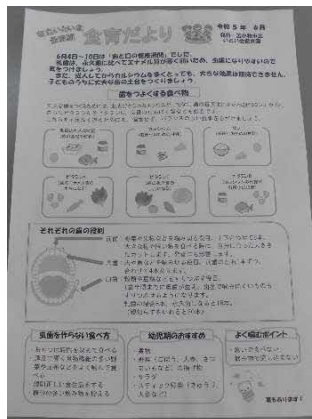
提出都道府県名 政令指定都市名	北海道
取組市町村名 取組団体・企業名	苫小牧市
取組の名称	子どもとその保護者への食育活動
実施時期	令和5年6月1日(木)～6月30日(金)
取組内容に該当する食育ピクトグラム(複数選択可)	<input type="checkbox"/> 1 みんなで楽しく食べよう <input checked="" type="checkbox"/> 2 朝ごはんを食べよう <input checked="" type="checkbox"/> 3 バランスよく食べよう <input type="checkbox"/> 4 太りすぎないやせすぎない <input checked="" type="checkbox"/> 5 よくかんで食べよう <input type="checkbox"/> 6 手を洗おう <input type="checkbox"/> 7 災害にそなえよう <input type="checkbox"/> 8 食べ残しをなくそう <input type="checkbox"/> 9 産地を応援しよう <input checked="" type="checkbox"/> 10 食・農の体験しよう <input type="checkbox"/> 11 和食文化を伝えよう <input checked="" type="checkbox"/> 12 食育を推進しよう

取組内容	<p>場所：苫小牧市立いとい北保育園          対象：在園児とその保護者          目的：子ども…身近な食材や行事食に興味を持ち、知ってもらう          保護者…子どもへの食育に興味を持ち、家庭でも継続した働きかけができるよう、食や食育に関する情報を提供する</p> <p>A 保護者の目につくよう玄関から入った入口正面に食に関する掲示を行いました。          B 保護者へ食に関する情報提供の為、おたよりを発行しました。          C 子どもに身近な食材や行事食に興味を持ってもらえるよう、集会形式で啓蒙活動を行いました。</p>
------	--

A



B



C



【様式 1】

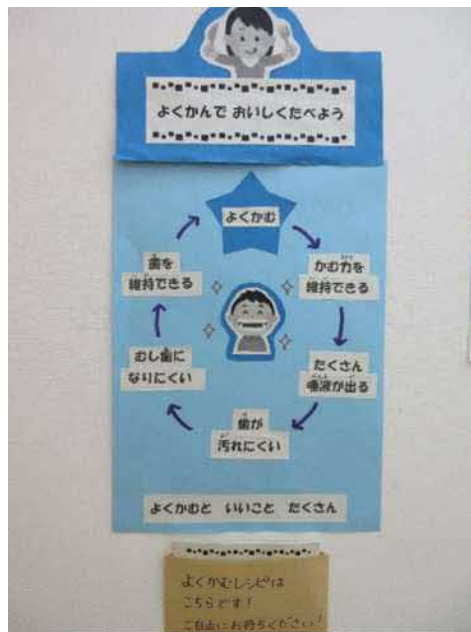
① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	北海道
取組市町村名 取組団体・企業名	苫小牧市
取組の名称	健康支援課公式インスタグラムによる情報発信
実施時期	6月
取組内容に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
取組内容	本市の食育にまつわる取組や朝ごはんレシピをインスタグラムで発信し、市民に対して啓発を行いました。

【様式 1】

① 食育月間の取組


提出都道府県名 政令指定都市名	北海道
取組市町村名 取組団体・企業名	苫小牧市
取組の名称	園内掲示物「よくかんで おいしくたべよう」
実施時期	令和5年6月20日（火）～6月30日（金）
取組内容に該当する 食育ピクトグラム （複数選択可）	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
取組内容	<p>場所：苫小牧市立みその保育園            対象：在園児とその保護者            目的：よく噛んで食べることが歯の健康につながることを、それによっておいしく食事ができるということの周知。</p> <p>給食室横の食育コーナーに掲示しました。また、保育園給食の中からよく噛んで食べるメニューを紹介し、自由に持ち帰ることができるレシピを用意しました。</p>



### 切干大根とベーコンの煮物

（作りやすい分量）  
 切干大根・・・30g（1袋）  
 人参・・・50g  
 ベーコン・・・20g  
 サラダ油・・・小さじ1  
 水・・・適量  
 砂糖・・・大さじ1/2  
 醤油・・・大さじ1/2

（作り方）  
 1. 切干大根は水でさっと洗い、熱湯に10～15分ほどつけて戻す。水気を切って食べやすい長さで切る。  
 2. 人参、ベーコンはせん切りにする。  
 3. サラダ油を熱し、ベーコン、人参、切干大根の順で炒める。  
 4. 水を加え、砂糖、醤油で調味する。  
 5. 汁気がなくなるまで煮る。





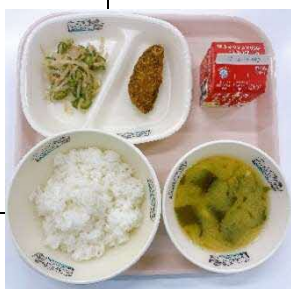
【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	北海道
取組市町村名 取組団体・企業名	苫小牧市
取組の名称	学校給食での地場産物の活用
実施時期	6月
取組内容に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
取組内容	<p>対象：苫小牧市内全小中学校 約 13900 人</p> <p>目的：苫小牧産食材である「ホッキ貝」「真ホッケ」を使用した献立を提供し、地場産物の活用促進と児童生徒に地元食材への理解と関心を高めるため。</p> <p>献立：とまこまいホッキカレー（西部中央部 6/16・東部 6/28 提供）          苫小牧産ほっけ和風フライ（西部中央部 6/2・東部 6/21 提供）</p> <p>苫小牧市では例年食育月間に苫小牧産ホッキ貝を使用した「とまこまいホッキカレー」を提供しています。今年はこちらに加え、苫小牧沖で獲れた真ホッケを使用した「苫小牧産ほっけ和風フライ」も提供し、地場産物の活用を意識した献立を提供しました。</p> <p>これらの献立については、献立表や食育カレンダーで児童生徒へ周知と地産地消の啓発を行いました。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="510 1541 909 1780" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="957 1496 1228 1859" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1244 1496 1524 1859" data-label="Image"> </div> </div>

↑ 献立表記載内容

↑ 食育カレンダー記載内容



↑ 苫小牧産ほっけ和風フライを提供した日の給食



↑ とまこまいホッキカレーを提供した日の給食



【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	北海道
取組市町村名 取組団体・企業名	苫小牧市
取組の名称	学校給食共同調理場の見学
実施時期	令和5年6月28日（水）
取組内容に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/> 
取組内容	<p>場所：苫小牧市第一学校給食共同調理場            対象：苫小牧市立みその保育園の4、5歳児41名            目的：学校給食センターの調理員が給食を作る様子を見たり、実際に調理器具に触れたりして食に関心を持たせること。</p> <p>調理場の見学やクイズを実施しました。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>



【様式1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	北海道
取組市町村名 取組団体・企業名	苫小牧市
取組の名称	広報誌およびフリーペーパーへの食育記事掲載。
実施時期	6月
取組内容に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）	
取組内容	市広報誌（画像左）および市内で配布しているフリーペーパー（画像右）に食育に関する記事を掲載し、市民に対して啓発を行いました。

6月は食育月間です

詳細 健康支援課 ☎(32) 6410



さまざまな経験を通じて、食に関する知識と食を選択する力を身に付け、健全な食生活を実現できる力を育むことです。今月は食育を意識して過ごしてみませんか？

食育パネル展&食にまつわる本の紹介

6月1日(木)～15日(木)、市役所1階ロビーで食育パネル展を開催します。また、中央図書館と東館文化交流サロンでは、食にまつわる本の紹介を行います。



食育人材バンクをご存じですか？

食に関わるさまざまな分野の達人を、町内会やサークルの勉強会などに講師として派遣しています。詳しくは市HPをご覧ください。



▲北海道全調理師会苫小牧支部の藤田氏(日本料理店よど川 店主)による講話

**子育てコラム**  
**朝ごはん 食べていますか？**

お子さんに聞かれるお悩みで、「食べムラがあって心配、特に朝は全然食べてくれない」なんて声をよく聞きます。  
また、苫小牧市で朝ごはんを食べていない人は小学生で5.2%、中学生で7.7%、15歳以上で13.6%もいることがわかっています。

**なんで朝ごはんは大事なの？**

**からだのスイッチ** 朝ごはんは、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することによって、午前中に元気に活動するためのスイッチ。  
**あたまのスイッチ** ごはんやパンに含まれている炭水化物は、脳のエネルギー源になります。  
**おなかのスイッチ** 朝ごはんを食べると、腸が動いて排便を促すスイッチがオンになります。

**朝ごはんを抜くとどうなるの？**  
朝ごはんを抜くと、肝臓で中性脂肪やコレステロールを作り出す仕組みが活性化されます。さらに摂るカロリーを減らしても、食事の回数が少なくなるほど体脂肪が多くなりやすく、肥満や糖尿病などの生活習慣病になるリスクが上がってしまいます。

**朝ごはんを食べるために！**  
いつもより早く起きる、早く起こす。起きたらまずは身体がまだお休みモード。お目覚めのモードに切り替わるまでには30分ほどかかると言われています。  
**朝ごはんの時間や内容を見直す**  
朝ごはんを食べる時間が遅かったり、揚げものやこってりしたものをよく食べたりにしている、朝の食欲がなくなりがちです。また、夜ごはんの後にアイスやお菓子を食べても大丈夫です。

**朝ごはんのステップアップ**  
まずは食べることから。おにぎり、パン、バナナ、ヨーグルトなど食べやすいもの1つだけでもOK！  
五だしお菓子だけ食べるのはNG！  
食べる習慣がついてきたら、主食(ごはんやパン)、主菜(お肉や魚などメインのおかず)、副菜(野菜料理など)、デザート(おやつ汁物)を組み合わせて、栄養バランスのよい朝ごはんを準備してみましょう。さらに、果物や乳製品を加えれば完璧です！

苫小牧子育て世代包括支援センター(健康支援課)は、みなさんの健康づくりを応援しています。  
Tel.0144-32-6411  
開設時間：月～金曜日 午前9時45分～午後5時15分(土日・年末年始は除く)

① 食育月間の取組

<p>提出都道府県名 政令指定都市名</p>	<p>北海道</p>									
<p>取組市町村名 取組団体・企業名</p>	<p>苫小牧市</p>									
<p>取組の名称</p>	<p>食育だよりの発行</p>									
<p>実施時期</p>	<p>令和5年6月1日（木）～6月30日（金）</p>									
<p>取組内容に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）</p>	<p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>   <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> </p>									
<p>取組内容</p>	<p>場所：苫小牧市公立保育園（2園）、苫小牧市ホームページ          対象：公立保育園保護者他          目的：乳幼児期の食事に大切な栄養素や味覚の発達についてお知らせし、食について関心を持ってもらうため。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="478 1272 973 1993" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;"><b>食育だより</b></p> <p style="text-align: center;">子どもに必要な栄養素</p> <p>子どもの健やかな成長のためには、いろいろな食品から必要な栄養素を摂取していくことが大切です。保育園での給食は、1日当たりの推奨エネルギー消費量のうち、1～2歳児は推奨と同等で1日の約50%、3～5歳児は推奨で約35%、給食で約10%を補うことを目安としています。保育園の給食だけでは1日に必要な分を摂取できないため、家庭で朝食や夕食をしっかり食べましょう。</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th></th> <th>男性</th> <th>女性</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1～2歳</td> <td>950kcal/日</td> <td>900kcal/日</td> </tr> <tr> <td>3～5歳</td> <td>1300kcal/日</td> <td>1250kcal/日</td> </tr> </tbody> </table> <p>※5歳未満は「日本人の食事摂取基準（2020年版）」 ※年齢に合った量（5歳未満）</p> <p><b>生命を維持するための五大栄養素</b></p> <p>主な栄養素には「炭水化物」「たんぱく質」「脂質」「ビタミン」「無機質（ミネラル）」があり、これらを五大栄養素といいます。この五大栄養素にはそれぞれ働きがあり、私たちの健康な生活を支えてくれています。</p> <p>この5つの栄養素がバランスよく体内に吸収されると、主に「エネルギーのもとになる」「からだをつくる」「からだの調子を整える」という3つの働きをします。しかし、どれかが欠けてしまうと私たちのからだの中で十分に働くことができません。それぞれがお互いに連携することで、私たちは健康に過ごすことができます。</p> <p><b>五大栄養素の働き</b></p> <p>エネルギーのもとになる → 主に「炭水化物」「脂質」              からだをつくる → 主に「たんぱく質」「無機質」              からだの調子を整える → 主に「ビタミン」「無機質」</p> <p>〈炭水化物〉 エネルギーのもとになる。脳の唯一のエネルギー源。</p> <p>〈脂質〉 体の体温のもとになる。効率のよいエネルギー源。</p> <p>〈たんぱく質〉 筋肉や爪、髪のもとなど、からだをつくる。</p> <p>〈ビタミン〉 炭水化物やたんぱく質をサポートして、からだの調子を整える。</p> <p>〈無機質〉 からだの調子を整えたり、骨や歯などをつくる。</p> </div> <div data-bbox="989 1272 1468 1993" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;"><b>子どもの味覚を育てましょう</b></p> <p>子どもの味覚は身体の成長と同様に形成されていきます。味覚を基本として、食材そのものの味を大切にしましょう。家族で食事を楽しみ、同じものを食べて「おいしいね」と会話しながら食事をするのは、心身ともに健康に過ごすうえで大切なことです。</p> <p style="text-align: center;"><b>子どもの味覚は大人の3倍</b></p> <p>私たちの舌には味蕾（みらい）という味を感じるセンサーがついています。味蕾は子どもの頃に発達し、数が多いほど味覚を強く感じることができますが、ある時期を過ぎると減少し、30～40代以降には子ども時代の約1/3まで減ってしまいます。</p> <p style="text-align: center;"><b>5つの基本の味</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>甘味→エネルギー源となる糖の存在を教える役目</li> <li>塩味→ミネラルの存在を教える役目</li> <li>旨味→たんぱく質の存在を教える役目</li> <li>酸味→歯があるかもしれないと教える役目</li> <li>酸味→菌がいないことを教える役目</li> </ul> <p>からだに必要なものを教えてくれる味          本能的に避ける味          経験により好んでいく味</p> <p style="text-align: center;"><b>好き嫌いについて</b></p> <p>食べる経験の少なさも、好き嫌いがある原因のひとつです。食べたことのない、食べ慣れていない味＝「嫌い」と判断してしまい、好き嫌いが出てきます。繰り返して多くの味覚を経験することで、「なじみのある味」＝「好き」に変化させてあげましょう。舌や歯や唾液も、家族が美味しく食べていたら、「自分も食べてみようかな」と思うこともあります。</p> <p>また、食事づくりや準備に関わることで、食材や食事に興味や関心を持って、好き嫌いも減ることもあります。</p> </div> </div>		男性	女性	1～2歳	950kcal/日	900kcal/日	3～5歳	1300kcal/日	1250kcal/日
	男性	女性								
1～2歳	950kcal/日	900kcal/日								
3～5歳	1300kcal/日	1250kcal/日								

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	北海道
取組市町村名 取組団体・企業名	苫小牧市
取組の名称	食育パネル展&ベジチェックの開催
実施時期	令和5年6月1日(木)～6月15日(木) ※ベジチェックは6/1と6/7のみ
取組内容に該当する食育ピクトグラム(複数選択可)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
取組内容	<p>場所：苫小牧市役所1階ロビー            対象：苫小牧市民            目的：食育に関心を持ってもらうこと、野菜の摂取について考えてもらうこと</p> <p>市役所ロビーにて、食育パネル展を行いました。また、企業と連携して「ベジチェック」を実施し、希望者へは管理栄養士が野菜摂取量を増やすためのアドバイスをしました。</p>

【様式 1】













① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	北海道
取組市町村名 取組団体・企業名	苫小牧市
取組の名称	食育に関する書籍展示
実施時期	6月
取組内容に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
取組内容	<p>場所：苫小牧市立中央図書館、東開文化交流サロン</p> <p>対象：苫小牧市民</p> <p>食にまつわる書籍の展示を行いました。</p> <p>特に東開文化交流サロンはカフェを併設しており、そこで提供しているパフェの内容（イチゴソース、アイスクリーム等）に関する書籍を展示しました。</p>














【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	北海道
取組市町村名 取組団体・企業名	伊達市
取組の名称	食育パネル展
実施時期	令和5年6月1日（木）～6月30日（金）
取組内容に該当する 食育ピクトグラム （複数選択可）	<input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>   <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/> 
取組内容	<p>1. 目的</p> <p>だて野菜をはじめとした、食に関する情報を広く普及することで食育に対する関心や理解を深め、生活改善意識を高める機会とすることを目的としています。</p> <p>2. 会場：だて歴史の杜食育センター2階（食育レストランE スプーン内）</p> <p>3. 対象：食育レストラン利用者（アンケート回収数：206名）</p> <p>4. 実施内容</p> <p>① 掲示・展示</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ホワイトボードに、テーマに関連した情報を掲示しました。希望者は自由にレシピを持ち帰りできるようにしました。（キクイモ、アロニア、天使のいちご）</li> <li>・清涼飲料水に含まれる砂糖の量、間食によく利用される市販食品に含まれる塩分や油の量について、一目でわかるフードモデルを展示しました。また、そのまんま料理カード（間食）を用い、来場者が自由に手に取り、エネルギー等について確認できるようにしました。</li> </ul> <p>② 配付：食事提供時に、レシピやリーフレットを配付しました。</p> <p>③ メニュー提供</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・期間中、食育ランチにキクイモ料理を1品プラスして提供しました。</li> <li>・食事提供時に使用するランチョンマットに、使用食材（伊達野菜等）についての情報を記載しました。</li> </ul> <p>④ 体組成測定と結果説明</p> <p>最終日に管理栄養士が会場へ出向き、来場者に体組成測定を実施し、結果の説明および適正体重に向けた資料を配付し、個別に助言を行いました。</p>

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	北海道
取組市町村名 取組団体・企業名	伊達市
取組の名称	食の情報提供
実施時期	令和 5 年 6 月 29 日（木）
取組内容に該当する 食育ピクトグラム （複数選択可）	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/> 
取組内容	<p>1. 目的</p> <p>食生活についての正しい知識、特に健康課題として女性では適正体重を維持している者は 6 割程度に留まっていること、野菜摂取量の不足が続いていることから、課題解決につながる情報の普及啓発を行い、生活習慣見直しの機会とすることを目的としています。</p> <p>2. 会場：伊達市保健センター</p> <p>3. 対象：子宮がん・乳がん同日検診受診者（来場者 78 名）</p> <p>4. 従事者：食生活改善推進員、市管理栄養士</p> <p>5. 実施内容</p> <p>①BMI の算定と結果説明</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・検診受診者に BMI の算定を行い、結果の説明及び結果に応じたリーフレットを配付し適正体重に向けた助言をしました。70 歳以上の方には BMI 早見表を使用し、フレイル予防のパンフレットを併せて配付しました。</li> </ul> <p>②「食改さんおすすめレシピ」、食事バランスガイド等の配付</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・市食生活改善推進員が作成した手軽なレシピ集を来場者に配付し、伊達野菜の簡単な調理法などについて情報提供を行いました。</li> </ul> <p>③栄養の日パンフレット、サンプルの提供</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・日本栄養士会による栄養ワンダーの資料やサンプルを提供し、栄養の日や間食の摂り方等について周知を行いました。</li> </ul> <p>④生活習慣アンケートの実施、食生活改善推進員および保健事業の周知</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣に関するアンケートとともに、推進員活動等の周知を行いました。</li> </ul>

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	北海道
取組市町村名 取組団体・企業名	伊達市
取組の名称	地区介護予防教室（講話）
実施時期	令和5年6月28日（水）
取組内容に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> </div>
取組内容	<p>高齢者の介護予防の一環として、高齢期の食について講話を行っています。</p> <p>目的：市の健康課題と、それを予防するための食のポイントについて知る。</p> <p>          バランスの良い食事をとろうとする意欲をもつことができる。</p> <p>対象：65歳以上の高齢者（要支援2～要介護5の者を除く）</p> <p>実施内容：「食事のポイントについて」</p> <p>伊達市では、要介護状態の原因としてフレイルや認知症が多く、要介護状態になってからは循環器疾患や筋骨格系疾患を持つものが増加するため、健康課題としてフレイルと高血圧を取り上げ、それらの原因や予防の重要性について説明しました。</p> <p>特にフレイル予防には食事・運動・社会参加の要素が重要であることを伝え、食事においては減塩の必要性や主食・主菜・副菜をバランスよく摂ること、具体的な数値やハンドスケールを用いながら、自分の身体活動状況に応じたエネルギー量やたんぱく質を食事で摂取することを説明しました。</p>

【様式 1】



① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	北海道
取組市町村名 取組団体・企業名	伊達市
取組の名称	出前講座
実施時期	令和5年6月29日(木)
取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	<input type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
取組内容	<p>地域で介護予防を目的に自主活動を行うグループから依頼を受け、食について講話を行いました。</p> <p>目的：自分の食生活を振り返り、バランスの良い食事をとる意欲をもつことができる 熱中症や脱水症の予防方法について知り、予防する意識づくりができる</p> <p>対象：自主活動グループに所属する65歳以上の高齢者</p> <p>実施内容：「暑い時期の食事について」</p> <p>夏になると食事が簡易なものになる高齢者が見られることから、バランスの良い食事の重要性や、たんぱく質を意識的に摂ってほしいことを説明しました。また、夏バテ防止の一環で、食欲を保つためのポイントとして、朝ごはんを食べることで体内リズムが整うことや、野菜のもつ消化を助ける働きについて伝えました、</p> <p>グループではマスクを着用して体操等の活動を行うため、高齢者はもともと喉の渇きを感じにくいこと、マスクをしていると更に口渴感がわからなくなることを伝えました。1日の水分摂取の目安量について伝え、決まったタイミングで水分を摂る習慣づくりをするよう促しました。</p>



【様式1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	北海道
取組市町村名 取組団体・企業名	白老町
取組の名称	食育月間展示 テーマ「肥満の解決～野菜の働きとおいしい食べ方」
実施時期	令和5年6月1日～6月22日
取組内容に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
取組内容	<p>町図書館にてポスターと図書の展示という形で実施しました。</p> <p>展示の内容は町の肥満の実態、野菜の働き、野菜摂取の促進、朝食喫食の促進などを訴求するものです。</p> <p>ポスターは町管理栄養士が作成し、図書と合わせて展示しました。</p> <p>図書は町図書館司書と共同で選定し、メタボや肥満に関する書籍、野菜の働きに関する書籍、野菜を使用したレシピ本等訳70冊を展示し、来館者への貸し出しも行いました。</p> <p>また、期間内火曜日の午前中（全3回）に、町管理栄養士が図書館に出向き、カゴメ社製のベジチェック®を用いて希望者に対して野菜摂取量の測定会を実施しました。結果に応じてその場で簡単なアドバイスを行い、食習慣の見直しを行うきっかけとしていただきました。</p>
	 

【様式1】

① 食育月間の取組













提出都道府県名 政令指定都市名	北海道
取組市町村名 取組団体・企業名	白老町
取組の名称	すこやかNews「食べ方でも歯を守れる？知っておきたいポイント！」
実施時期	令和5年6月1日以降
取組内容に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> </div>
取組内容	<p>白老町のホームページに、健康コラムとレシピを掲載しました。</p> <p>健康コラムは、6月4日～10日が歯と口の健康習慣であることから口腔環境をテーマに、肥満や生活習慣病との関連についてまとめました。</p> <p>また、テーマに沿ったレシピ（キャベツと生姜のサラダ）の紹介を合わせて行いました。</p>

① 食育月間の取組

<p>提出都道府県名 政令指定都市名</p>	<p>北海道</p>
<p>取組市町村名 取組団体・企業名</p>	<p>白老町</p>
<p>取組の名称</p>	<p>パクパクだより（給食だより）</p>
<p>実施時期</p>	<p>6月1日</p>
<p>取組内容に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）</p>	
<p>取組内容</p>	<p>町の給食センターの栄養士が作成、町内小中学校に配布しているパクパクだより（給食だより）で、食育に関する情報の提供を行いました。内容としては、6月は食育月間であること、食育を行うことの意義、家庭で取り組むことのできる食育の紹介に加えて、6月4日～6月10日までが歯と口の健康習慣であることから、歯と口の健康維持に関する内容も掲載しました。</p> 











【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	北海道
取組市町村名 取組団体・企業名	白老町
取組の名称	食育指導
実施時期	6月1日、6月8日、6月19日
取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
取組内容	<p>町内保育園（3か所）で、それぞれ以下のテーマで食育指導を実施しました。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 6月1日（はまなす保育園） 「虫歯を防ぐ食生活を知ろう」をテーマに食育指導を行いました。 歯磨きの重要性と、タンパク質やカルシウムの多い食品を食べるように指導しました。</li> <li>・ 6月8日（海の子保育園） 「豆腐と油揚げの違いについて」をテーマに食育指導を行いました。 豆腐と油揚げの原料は同じ大豆であることや、油揚げは豆腐から作られていることを学び、その日は食育指導で学んだことを意識しながらおいしく給食を食べることができました。</li> <li>・ 6月19日（緑丘保育園） 「虫歯予防」をテーマに食育指導を行いました。 ポスターや掲示物をみながらクイズを通して、虫歯や歯の磨き方について学ぶ姿勢がみられました。給食の時間でも歯のことを気かけながら食べる様子や、虫歯について友達と話す姿もみられました。</li> </ul>

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	北海道
取組市町村名 取組団体・企業名	むかわ町、むかわ町教育委員会、合同会社 GC s
取組の名称	① 広報むかわに地元食材の情報掲載 ② 地元食材を使用した給食の提供 ③ むかこみゅ（農業体験）
実施時期	① 月初めに配布される広報むかわに地元食材の情報掲載 ② 6月19日の給食に地元食材を使用 ③ 6月11日
取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	 <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>
取組内容	<p>① 広報むかわ6月号にアスパラについて掲載。掲載内容は、むかわ町内のアスパラの生産状況について、アスパラの栄養素、アスパラを使ったレシピ1品。</p> <p>② 町内の4つの小中学校で6月19日に地元産の豚肉と塩麴を使用した「豚肉の塩麴炒め」を提供。</p> <p>③ むかわ町が管理している農園の1区画を活用し、幼児から小学生までを対象とした農業体験を実施。参加人数は約20名。</p>