

【様式 2】

②食育月間以外の月の取組

<p>提出都道府県名 政令指定都市名</p>	<p>三重県</p>
<p>取組市町村名 取組団体・企業名</p>	<p>伊勢保健所</p>
<p>取組の名称</p>	<p>「福祉フェスティバル」における食育</p>
<p>実施時期</p>	<p>令和7年10月5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>勤労者地域づくり等参画支援事業実行委員会主催の「福祉フェスティバル」において、三重県地域活動栄養士連絡協議会伊勢支部とともに、食育の取組を実施しました。</p> <p>目的は、バランスよく食べることの重要性及び朝食摂取促進の周知啓発です。対象者は、福祉フェスティバルの来場者1万人です。</p> <p>取組内容として、野菜摂取促進、減塩、朝食摂取促進をテーマに、ゲーム（「やさいスタンプラリー」、食塩についてのクイズ）、紙芝居、野菜の旬・食品の食塩含有量・野菜及び食塩摂取の目標量についての展示、リーフレットや啓発物品等の配布とともに、減塩の方法等については個別に説明を行いました。地域活動栄養士は食物繊維の摂取促進をテーマに、会員が作成した「腸活・育菌カード」を使用して、ゲームを実施しました。</p>

やさしいスタンプラリー

はる
 夏休みは長いので、毎日食べている野菜の種類を増やそう。いろいろな野菜を食べて、栄養を摂ろう。

なつ
 夏は暑いので、水分を摂ろう。野菜はたくさん食べて、体を冷やそう。

あき
 秋は収穫の季節。新鮮な野菜を食べて、栄養を摂ろう。

ふゆ
 冬は寒いので、体を温めよう。野菜はたくさん食べて、栄養を摂ろう。

1日350gを目標に 野菜を食べよう

毎日1人あたり 平均摂取量 (275g) 目標量 (350g)

約80g足りていない!!!

スタンプ なつ 夏

なつ
 夏は暑いので、水分を摂ろう。野菜はたくさん食べて、体を冷やそう。

どっちの食塩多い?

ラーメン (スープあり)	ラーメン (スープなし)	きゅうりのぬか漬け	梅干し
めくる	めくる	めくる	めくる

食塩見える化

スープあり スープなし きゅうりのぬか漬 梅干し

男性 1日に必要な食塩 女性 1日に必要な食塩

あさごはんのちから

MILK