

【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>大阪府</p>
<p>取組市町村名 取組団体・企業名</p>	<p>貝塚市</p>
<p>取組の名称</p>	<p>つげさん食堂（食教室）</p>
<p>実施時期</p>	<p>令和7年11月28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>目的：高コレステロール血症等の生活習慣病予防の講義を聞き、栄養バランスのとれた適正な量の食事を食すことで、参加者自身が普段の食生活を振り返り、「健康的な食生活」の実践につなげられるようにする。</p> <p>内容：①食塩含浸濾紙「ソルセイブ」を活用した味覚チェックの実施 ②「咀嚼チェックガム」を活用した咀嚼力チェックの実施 ③高コレステロール血症予防等の講義 ④災害時に備えた備蓄物資についての説明 ⑤参加者自身で1食分のごはん（150g）を盛り、適正量を知る ⑥高コレステロール血症改善のための栄養バランスのとれた食事を実際に食す</p> <p>対象：市民(29名)</p> <p>献立：押麦入りご飯 塩麴鶏とブロッコリーのオイスター炒め かぼちゃとツナのサラダ きのこの豆乳味噌汁</p> 