

【様式 3】

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	宮城県
取組市町村名 取組団体・企業名	南三陸町
取組の名称	メールマガジンでの普及啓発
実施時期	12月
取組に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	☐ 1 みんなで楽しく 食べよう ☐ 2 朝ごはんを 食べよう ☒ 3 バランスよく 食べよう ☒ 4 太りすぎない やせすぎない ☐ 5 よくかんで 食べよう ☐ 6 手を洗おう ☐ 7 災害に そなえよう ☐ 8 食べ残しを なくそう ☐ 9 産物を 応援しよう ☐ 10 食・農の 体験をしよう ☐ 11 和食文化を 伝えよう ☐ 12 食育を 推進しよう
取組内容	目的：自身の食生活を振り返りながら望ましい食習慣について理解し、実践することで生涯にわたり健康に過ごすことができる。 対象者：妊産婦、乳幼児の母親 実施内容：主食・主菜・副菜の定義や料理の紹介、減塩を意識してうす味の料理を取り入れることや丼ものや麺料理の時もバランスを考えてほしい、などを啓発しました。