

【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	名古屋市
取組市町村名 取組団体・企業名	名古屋市
取組の名称	はつらつ栄養教室
実施時期	令和7年6月27日
取組内容に該当する 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 歯垢を応酬しよう ☐ 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	・南区在住の65歳以上高齢者を対象として、食生活の面からフレイル予防を普及啓発することを目的に実施しました。 ・3つのグループに分かれて調理実習と試食を実施しました。また、調理実習前には、歯科衛生士による歯とお口の健康についての講話や唾液腺マッサージを実施しました。 ・調理実習の献立は、「さつまいもとツナの炊き込みご飯」「豚肉のカレーピカタ」「カラフルサラダ」「ごま団子風餃子」です。1食で10の食品群すべてが摂れる献立です。 ・試食中に、フレイル予防についての栄養講話を実施しました。実習の献立を活用し、クイズを交えてフレイルを予防する食事のポイントについてお伝えしました。 ・参加者同士の交流も多く、アンケート結果より、満足度の高い教室となりました。  