

## 【様式2】

## ②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名	大阪府
政令指定都市名	
取組市町村名	貝塚市
取組団体・企業名	
取組の名称	つげさん食堂（食教室）
実施時期	令和7年11月28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"/> 1 みんなで楽しく食べよう  <input 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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 6 手を洗おう  <input checked="" 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 type="checkbox"/> 10 食・農の体験をしよう   <input type="checkbox"/> 11 和食文化を伝えよう  <input type="checkbox"/> 12 食育を推進しよう 
取組内容	<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ることで、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なる。</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  塩麹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> 