

【様式 2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	大阪府
取組市町村名 取組団体・企業名	貝塚市
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 産物を応援しよう <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>

