

【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	泉大津市
取組の名称	ライフステージに応じた食の体験活動
実施時期	7月、9月、11月
取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	<input 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 type="checkbox"/> 5 よくかんで 食べよう <input type="checkbox"/> 6 手を洗おう <input 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 選ぼう <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 checked="" type="checkbox"/> 12 食育を 推進しよう
取組内容	<p>・学童思春期（はじめてクッキング）</p> <p>ベジチェック®体験を通して現在の野菜摂取状況を確認し、健康づくりのための食習慣や野菜摂取の大切さを学ぶとともに、プロの料理人から和食の基本献立を学ぶ。だしの引き方や野菜の切り方、調理器具の使い方など、調理技術を楽しみながら身につけることで、自分の食や健康について関心を持ち、家庭においても調理行動ができるよう促しています。</p> <p>・青壮年期、高齢期（ベジたん料理教室）</p> <p>ベジチェック®体験を通して現在の野菜摂取状況を確認し、野菜摂取によって得られるからだへの効果（高血圧予防や肥満予防）について学ぶとともに、1日の野菜摂取目標量 350g の野菜を使用した料理を実習します。</p> <p>・幼児期～青壮年期（親子みそ作り教室）</p> <p>お正月のお雑煮に活用できるよう親子で白みそ作りに取り組み、年中行事について知るとともに、発酵の仕組みや発酵食品によるからだへの効果などについて学びます。</p>