

【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	新潟県
取組市町村名 取組団体・企業名	胎内市、胎内市食生活改善推進委員協議会
取組の名称	ほっと HOT 料理 in にこ楽・胎内
実施時期	令和 7 年 11 月 19 日(水)
取組に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/> 1 みんなで楽しく食べよう</div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> 2 朝ごはんを食べよう</div> <div style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/> 3 バランスよく食べよう</div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> 4 太りすぎないやせすぎない</div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> 5 よくかんで食べよう</div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> 6 手を洗おう</div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> 7 災害にそなえよう</div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> 8 食べ残しをなくそう</div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> 9 産物を応援しよう</div> <div style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/> 10 食・農の体験をしよう</div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> 11 和食文化を伝えよう</div> <div style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/> 12 食育を推進しよう</div> </div>
取組内容	<p>【目的】</p> <p>食生活改善推進委員協議会が企画し、各月のテーマにねらいを持ち、様々な食育の役割を果たすことを目的としています。</p> <p>【参加者】</p> <p>市民：11 人 食生活改善推進委員：6 人</p> <p>【内容】</p> <p>食生活改善推進委員協議会が企画運営する料理教室で、全 9 班が 1 回ずつ担当し、年 9 回実施しています。各班でテーマに沿った献立を考案し、試作を経て本番を迎えます。普段は、保健福祉施設「ほっと HOT・中条」で実施していますが、移動手段がなく参加することができない方もいたため、11 月は黒川地区にある保健福祉施設「にこ楽・胎内」で実施しました。11 月のテーマは「野菜たっぷりメニュー」で、「枝豆ごはん」「白菜のスープ餃子」「ほうれん草のイタリアンお浸し」の 3 品を調理しました。参加者からは「野菜の新しい食べ方を知ることができてよかった。」「みんなで調理すると楽しい。」「家の近くでやってもらえてよかった。」というような声をいただきました。</p>



【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	新潟県
取組市町村名 取組団体・企業名	南魚沼市 福祉保健部 子育て支援課
取組の名称	公立保育園での食育の日の取組
実施時期	毎月 19 日
取組に該当する 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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 8 食べ残しをなくそう <input checked="" type="checkbox"/> 9 産物を応援しよう <input checked="" type="checkbox"/> 10 食・農の体験をしよう <input checked="" 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>毎月 19 日の食育の日に月ごとのテーマに沿って保育士、管理栄養士が園児に話をしました。</p> <p>保護者にはテーマに沿った資料をアプリにて配信しました。</p>
	<div> <div> <div>活動報告</div> <div> <div>食育の日『12月22日は冬至です』</div> <p>今日は食育の日。冬至についての色々な話を聞きました。</p> <p>冬至は「ん」がつく食べ物を食べると運氣が良くなると言われているそうでその日に食べる代表的な食材「かぼちゃ（別名：南瓜【なんきん】）」はビタミンA、C（風邪予防）、食物繊維（お通いに役立つ）、カリウム（塩分の排出）といった栄養があり、身体を温めるエネルギーたっぷりの野菜だ。一年で一番長い冬至の日。栄養満点のカボチャをメニューに取り入れてみるのはいかがでしょうか？</p> <p>一足先に子ども達は給食でかぼちゃを食べました。チーズ蒸しのかぼちゃはしっとりとして甘く、とってもおいしかったです♪</p> <div>      </div> </div> </div> </div> <div> <div> <div>毎月 19 日は 食育の日 です</div> <div>12 月 22 日は冬至です</div> <p>冬至には「ん」のつく食べ物を食べると運氣が良くなると言われています。冬至に食べる代表的な食材は「かぼちゃ（別名：南瓜【なんきん】）」です。冬至にかぼちゃを食べるのは、「ん」がつくのももちろん「収穫を終えて寝ている身体に厳しい冬を乗り切るため、栄養豊富なかぼちゃを食べることで栄養補給をする」という意味もあるようです。</p> <p>&lt;栄養たっぷりのかぼちゃ&gt;</p> <div> <div>風邪予防のビタミンA、C</div> <div>お通いに役立つ食物繊維</div> <div>身体を温めるエネルギー</div> <div>塩分排出のカリウム</div> </div> <p>「ん」のつく食べ物かぼちゃを食べ、寒い冬を元気に過ごしましょう！</p> </div> </div>