

【様式3】

③食育の日の取組

提出都道府県名	新潟県
政令指定都市名	
取組市町村名	胎内市、胎内市食生活改善推進委員協議会
取組団体・企業名	
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)	<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 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 産地を訪ねよう  <input checked="" 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>【目的】 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】 市民：11人 食生活改善推進委員：6人</p> <p>【内容】 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えし、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です。」「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です。」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	新潟県
政令指定都市名	
取組市町村名	南魚沼市
取組団体・企業名	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 た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 産地を応援しよう  <input checked="" type="checkbox"/> 10 ま・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>

活動報告

2025/12/19 15:00

食育の日『12月22日は冬至です』

今日は食育の日。冬至についての色々な話を聞きました。

冬至は「ん」がつく食べ物を食べると運気が良くなると言われているそうです。

その日に食べる代表的な食材「かぼちゃ（別名：南京（なんぎん））」は

ビタミンA、C（風邪予防）、食物繊維（お通じに役立つ）、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いっぱいの野菜た
一年で一番夜が長い冬至の日。栄養満点のかぼちゃをメニューに取り入れてみるのはいかがでしょうか？

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やはしっとりとして甘く、とってもおいしかったです♪

毎月 19 日は 食育の日 です

12月22日は冬至です

冬至には「ん」のつく食べ物を食べると運気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：南京（なんぎん））」です。冬至にかぼちやを食べるのは、「ん」がつくのはもちろん「収穫を終えて疲れている身体に厳しい冬を乗り切るため、栄養豊富なかぼちやを食べて栄養補給をする」という意味もあるようです。

＜栄養たっぷりのかぼちや ●＞

- 風邪予防のビタミンA、C
- お通じに役立つ食物繊維
- 身体を温めるエネルギー
- 塩分排出のカリウム

「ん」のつく食べ物やかぼちやを食べて、寒い冬を元気に過ごしましょう！