

【様式1】

①食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	青森県
取組市町村名 取組団体・企業名	五所川原市 五所川原市食生活改善推進員
取組の名称	「子どもの食育講座」の実施と広報誌による食育の周知
実施時期	①令和5年6月21日（水） ②6月
取組内容に該当する食育ピクトグラム	
取組内容	<p>①子どもの食育講座</p> <p>目的 子どもの健全な食生活の実現及び健全な心身の成長が図られるように食に関する知識の啓発、体験活動を実施することにより、保育所等や家庭における食育の推進を促し、幼児期から規則正しい生活リズムの定着や肥満予防を目指します。</p> <p>日時 令和5年6月21日（水）9:30～11:00</p> <p>実施会場 こども園津軽野</p> <p>参加者 こども園津軽野 年長児24名</p> <p>実施内容 テーマ「たのしい！おいしい！おやつ時間」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食生活改善推進員による絵本の読み聞かせ ・調理実習、試食（一口ピザ） ・健康推進課 管理栄養士による間食のとり方に関するお話 <div data-bbox="619 1424 1321 1818" data-label="Image"> </div> <p>②広報誌による食育の周知</p> <p>目的 6月が食育月間であること、また「食」の大切さを市民へ広く周知食育の実践につなげることを目的としました。</p> <p>対象者 五所川原市民</p>

実施内容 市広報誌「広報ごしょがわら」6月号において、食育の記事を掲載しました。

毎日の「食」を見直して、野菜をあと50g多く食べましょう！

6月は「食育月間」です。私たちは1日3食とすると、1年で1,095回食事をしていることになります。毎日の健康を保つためには、食事の力がとても大切です。

厚生労働省が策定した「健康日本21」では、野菜の摂取量は1日350g以上を目標としています。平成28年度「青森県県民健康・栄養調査」によると、県民の野菜摂取量の平均値は300.2gで、目標まであと50g必要です。



日々忙しい生活を送るうちに、毎日の「食」の大切さを忘れてしまいがちですが、この機会に身近な「食」について振り返ってみましょう。

市では「健康づくり相談室」を開催し、栄養士が相談を受け付けています(19ページ掲載)。

また、広報ごしょがわら偶数月には簡単に作れる料理を紹介していますので(21ページ掲載)、ぜひ作ってみてください。

問い合わせ先…健康推進課 内線2384