

【様式 3】

③食育の日の取組

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 提出都道府県名<br>政令指定都市名    | 青森県                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 取組市町村名<br>取組団体・企業名    | 弘前市健康こども部健康増進課<br>弘前市食生活改善推進員会                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 取組の名称                 | 夏休み親子食育教室「体のふしぎと食べ物のふしぎ」の開催                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 実施時期                  | 令和5年8月19日(土)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 取組内容に該当する<br>食育ピクトグラム |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 取組内容                  | <p><b>【目的】</b><br/>小学生とその保護者世代を対象とした食育教室を開催し、食事がもたらす体への影響と生活習慣病予防のための正しい食事の知識について普及啓発を行い、健康教養の向上を図る。</p> <p><b>【開催場所】</b><br/>弘前市保健センター</p> <p><b>【対象者】</b><br/>市内の小学校に在籍する児童とその保護者</p> <p><b>【参加人数】</b><br/>6組 13名（保護者6名、小学生6名、幼児1名）</p> <p><b>【実施内容】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・血圧測定（保護者）</li> <li>・ベジチェック®</li> <li>・保健師講話「食べすぎ飲みすぎはなぜあぶない？」</li> <li>・食べ物ビックリ実験「食べ物・飲み物に含まれる油脂や糖분을調べるミニ実験」</li> <li>・食改さんの野菜たっぷりバランスランチ試食</li> </ul> |

