

【様式1】

① 食育月間の取組

|                       |  |
|-----------------------|--|
| 提出都道府県名<br>政令指定都市名    | 岡山市  |
| 取組市町村名<br>取組団体・企業名    | 岡山市（保健福祉局高齢福祉部地域包括ケア推進課）   |
| 取組の名称                 | 介護予防教室   |
| 実施時期                  | 6月   |
| 取組内容に該当する<br>食育ピクトグラム |    |
| 取組内容                  | <p>目的：<br/>要介護状態に陥らないように予防し、住み慣れた地域でより健康的な生活を送ることができるよう、健全な食生活の実践を促します。</p> <p>場所：公民館等</p> <p>対象者：おおむね65歳以上の高齢者</p> <p>参加者数：636人</p> <p>内容：<br/>中学校区単位で実施している介護予防教室（37か所）において、6月は22回食・栄養に関する講話を実施しました。</p> <p>【講話タイトル】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・いつ食べる？時間栄養学で体のリズムを整える！（5回）</li> <li>・食品ロスを減らしながら、しっかり食べる食生活（2回）</li> <li>・これでバッチリ！ストレス・不眠を和らげる食事（1回）</li> <li>・生活習慣を今一度考えてみましょう（2回）</li> <li>・痩せているのに肥満！？サルコペニア肥満とは（1回）</li> <li>・「よい咀嚼」から始まるフレイル予防（1回）</li> <li>・知ろう、舌の役割 始めよう、舌のトレーニング（1回）</li> <li>・60代からのLet'sチャレンジ！メンタルヘルス②（3回）</li> <li>・60代からの認知症予防～セルフチェック～（4回）</li> <li>・やっトク！知っトク！認知症予防！（2回）</li> </ul> |

## 【様式1】

## ① 食育月間の取組

|                       |   |
|-----------------------|---|
| 提出都道府県名<br>政令指定都市名    | 岡山市   |
| 取組市町村名<br>取組団体・企業名    | 岡山市（保健所健康づくり課北区中央保健センター）  |
| 取組の名称                 | ゼロ歳からの食育推進事業（離乳食講習会）の実施   |
| 実施時期                  | 令和5年6月28日   |
| 取組内容に該当する<br>食育ピクトグラム |    |
| 取組内容                  | <p>目的：栄養委員との交流を通じて、地域に受け入れられる実感を得て安心して子育てすることができる。離乳食を前向きにとらえることができる。</p> <p>場所：岡山市保健福祉会館 3F こども相談室</p> <p>対象者：乳児とその保護者</p> <p>参加者数：4組</p> <p>内容：栄養委員（食生活改善推進員）が試食を作成し、日ごろのこどもの食生活で困っている事や不安等がないかを面談を行いました。子育てを経験した栄養委員の実際の体験談や、専門職からのアドバイスなど対象者に合わせた内容と和やかな雰囲気を実施することができました。</p> |
|                       |    |

【様式1】

① 食育月間の取組

|                       |  |
|-----------------------|--|
| 提出都道府県名<br>政令指定都市名    | 岡山市  |
| 取組市町村名<br>取組団体・企業名    | 岡山市（保健所健康づくり課北区北保健センター）  |
| 取組の名称                 | 津島学区栄養教室の開催  |
| 実施時期                  | 6月15日  |
| 取組内容に該当する<br>食育ピクトグラム |   |
| 取組内容                  | <p>目的：地域ぐるみの活動を通じて、健康寿命の延伸と生活習慣病予防をはかります。</p> <p>場所：津島コミュニティハウス</p> <p>対象者：津島学区地域住民</p> <p>参加者：19人</p> <p>内容：栄養士による糖尿病予防についての講話と調理実習。当日の使用食材について参加者から質問があり、そのことについて地域住民で意見交換がされました。自分の生活基盤を通じて生きた経験を教えあう有意義な場が持っていました。</p>  |

## 【様式1】

## ① 食育月間の取組

|                       |  |
|-----------------------|--|
| 提出都道府県名<br>政令指定都市名    | 岡山市  |
| 取組市町村名<br>取組団体・企業名    | 岡山市（保健所健康づくり課南区南保健センター）  |
| 取組の名称                 | 栄養教室の開催  |
| 実施時期                  | 令和5年6月29日  |
| 取組内容に該当する<br>食育ピクトグラム |    |
| 取組内容                  | <p>目的：市民の食生活水準は向上したものの、正しい栄養知識の欠如と食生活の多様化により栄養バランスが崩れ、生活習慣病等が増大しています。そこで個人の自主的な健康づくりのみならず、地域における健康づくりの牽引役の養成するため栄養教室を開催し、基礎的知識を身につけてもらいます。</p> <p>場所：南区南保健センター</p> <p>対象者：栄養教室生他</p> <p>参加者数：17人</p> <p>内容：栄養の基礎知識と食品衛生についての講義と糖尿病予防食の調理実習を行いました</p> |

【様式1】

① 食育月間の取組

|                    |  |
|--------------------|--|
| 提出都道府県名<br>政令指定都市名 | 岡山市  |
| 取組市町村名<br>取組団体・企業名 | 岡山市（千種認定こども園）  |
| 取組の名称              | 食育教室「元気なバナナうんちを出すためには？」の開催   |
| 実施時期               | 6月29日  |
| 取組内容に該当する食育ピクトグラム  |   |
| 取組内容               | <p>目的：便秘の子供が増えている現状から、食事の内容や時間帯、生活習慣に課題があると考えられるが、園での食事風景を見ていると他にも姿勢や咀嚼回数にも問題があると感じました。そこで「良い姿勢で食べること」と「よく噛むこと」でどんな良いことがあるか、体の仕組みから考えていくことにしました。</p> <p>対象者：4歳児 25名</p> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="flex: 1;">  </div> <div style="flex: 2; border: 1px dashed gray; padding: 5px;"> <p>「みんな何回噛んで食べているかな？」の質問に「3回」とか「5回」と答える子どもたちがたくさんいました。「喉はこんなに細いよ。通るかな？」と質問すると「もっと噛まないと通らない。」ということに気づきました。「ピンクのところは胃。ここでもっと食べ物を小さくするよ。黄色いところは体に栄養を送るところ、青いところは栄養がなくなったものをうんちにするところだよ。」と話すと、食べ物を小さくしておかないと栄養になりにくいことやうんちに栄養が残ったまま出て行ってしまうことなどわかりやすかったようです。</p> </div> </div> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>「こんな姿勢だと栄養は入っていくかな？」と足を椅子の上に乗せている姿勢や背中を丸めた姿勢、足を投げ出している姿勢など子どもたちが実際にやってみて、お腹が苦しいことや食べにくそうだということを実感しました。「カチカチうんちやビチョビチョうんちになりそう。」との声もありました。</p> <p>よく噛むということは、おしゃべりばかりしていると噛むことができないということにも気づきました。</p> <p>食育教室のすぐ後に給食だったので、子どもたちは姿勢に気を付けて、しっかり噛んで食べていました。</p> <p>家庭でも意識できるように、お知らせボードに書き、子どもたちからも家族に伝えることにしました。</p> </div> <div style="flex: 1; margin-left: 10px;">  </div> |

## 【様式1】

## ① 食育月間の取組

|                       |  |
|-----------------------|--|
| 提出都道府県名<br>政令指定都市名    | 岡山市  |
| 取組市町村名<br>取組団体・企業名    | 岡山市（旭東公民館）   |
| 取組の名称                 | 主催講座「キッズキッチン」の開催   |
| 実施時期                  | 6月10日  |
| 取組内容に該当する<br>食育ピクトグラム |   |
| 取組内容                  | <p>目的：子どもが調理技術を身につけたり、栄養バランスを考えた食の大切さを学んだりすることで、子どもの食育を進めます。</p> <p>対象：小学4～6年生 15人</p> <p>内容：料理をしたことのある人もない人も、いっしょに楽しく作って、おいしく食べました。国際薬膳食育師の講師の指導のもと、野菜をたっぷり使った「カップちらし寿司」を作りました。</p> |

## 【様式1】

## ① 食育月間の取組

|                       |  |
|-----------------------|--|
| 提出都道府県名<br>政令指定都市名    | 岡山市  |
| 取組市町村名<br>取組団体・企業名    | 岡山市（操南公民館）   |
| 取組の名称                 | 主催講座「サルベージパーティ®～季節のアイデア料理～」の開催   |
| 実施時期                  | 6月6日   |
| 取組内容に該当する<br>食育ピクトグラム |   |
| 取組内容                  | <p>目的： 「サルベージパーティ®」とは、家庭で余った食材を持ち寄って、料理することで使い切るシェアパーティです。レシピのアイデアをプロのシェフから学び、調理しておいしくいただくとともに、食品ロスについて考えるきっかけにします。</p> <p>対象：地域住民 15人</p> <p>内容：参加者から各家庭で余った食材を事前に聞き取り、その食材でどんな料理が作れるかをプロのシェフから教えてもらい、料理を行い、参加者でおいしくいただきました。あわせて、四季折々のおいしい料理ができることを学びました。また、食品ロス問題について学び、自分の生活の中でできることを考えるきっかけとなりました。</p> |

## 【様式1】

## ① 食育月間の取組

|                       |   |
|-----------------------|---|
| 提出都道府県名<br>政令指定都市名    | 岡山市   |
| 取組市町村名<br>取組団体・企業名    | 岡山市（旭公民館）   |
| 取組の名称                 | 主催講座「あなたのレシピ私のレシピ教えあっこ」の開催  |
| 実施時期                  | 6月  |
| 取組内容に該当する<br>食育ピクトグラム |    |
| 取組内容                  | 目的：食生活の知恵、料理方法や保存方法、家庭で伝えられている料理の知恵などを<br>教え合うことで、伝統の食文化を継承していきます。<br><br>対象：市民 12人<br><br>内容：「秘伝の奈良漬けづくり」を教えてもらいました。<br>6月24日（土）白瓜の塩漬け<br>6月29日（木）白瓜の本漬け |

## 【様式1】

## ① 食育月間の取組

|                       |  |
|-----------------------|--|
| 提出都道府県名<br>政令指定都市名    | 岡山市  |
| 取組市町村名<br>取組団体・企業名    | 岡山市（建部町公民館）  |
| 取組の名称                 | 主催講座「食品ロス削減取組み講座」の開催   |
| 実施時期                  | 6月24日  |
| 取組内容に該当する<br>食育ピクトグラム |   |
| 取組内容                  | <p>目的：食品ロス問題は、各個人や家庭での取組みが重要です。食品ロスをめぐる岡山市での現状と取組みを学び、自分たちができることを実践していくきっかけづくりとします。</p> <p>対象：市民 15人</p> <p>内容：食品ロスをなくすための取組みや、堆肥化による生ごみの減量化について環境事業課の職員から話を聞きました。</p> |

## 【様式1】

## ① 食育月間の取組

|                       |  |
|-----------------------|--|
| 提出都道府県名<br>政令指定都市名    | 岡山市  |
| 取組市町村名<br>取組団体・企業名    | 岡山市（万富公民館）   |
| 取組の名称                 | 主催講座「ごみ減量・リサイクル推進週間公民館講座 万富オトコの料理講座」の開催  |
| 実施時期                  | 6月17日  |
| 取組内容に該当する<br>食育ピクトグラム |   |
| 取組内容                  | <p>目的：普段捨ててしまう食材を使って廃棄率を限りなく少なくすることによって、食材の大切さを学習する機会とします。</p> <p>また、家庭で、子どもや孫と一緒に料理する機会もあり、おじいちゃんから孫へ、親から子へと食材の大切さを伝えることで、環境意識の広がりを期待しています。</p> <p>対象：男性</p> <p>内容：食材を余すことなく使い、しかも美味しい「ドライカレー」を作りました。</p> |