

【様式 2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	埼玉県
取組市町村名 取組団体・企業名	蕨市 保健センター、学校給食センター、蕨市食生活改善推進委員会
取組の名称	小学4～6年生対象食育推進講座
実施時期	令和5年7月25日
取組内容に該当する 食育ピクトグラム	
取組内容	講座タイトルを『外食時にバランスよく食べるには？～作ってみよう！簡単 お子さまランチ～』として、16名募集し、16名の参加がありました。 近年外食の機会が多くなっている中、外食は家庭での食事よりも栄養素のバランスが偏る傾向があります。外食をするときには、どのように選ぶとバランスが良くなるか、また、バランスの良い食事について学び、自ら作ることで理解を深めることを目的としました。 講座は講義と調理実習形式で行い、講義では外食について考え学び、調理実習ではバランスの良いお子様ランチ（炊き込みピラフ、ハンバーグ、パッククッキングでナポリタンスパゲティ（付け合わせ）、マカロニスープ、スイカ）を実際に作りました。 講座開始時は、緊張していた子ども達でしたが、同じ班の人たちと自己紹介や調理実習をしていくうちに楽しく学んでいるようでした。「外食をバランスよく食べるためのポイントが良く分かりました」「バランスの良い食事の選び方が分かりました」「みんなで協力して作ったので、とても美味しかった」「楽しかった」などの感想があり、子ども達が一生懸命そして楽しんで作る姿が見ることができました。 また、コロナ前は親の参加もしていただいていたのですが、今年度は対象の小学生のみの参加としました。普段頼っているお家の人がない中での講座になりましたが、各班で協力して作ることで自信につながったのではないかと思います。



【様式 2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	埼玉県
取組市町村名 取組団体・企業名	志木市
取組の名称	「オンライン講座で料理に挑戦してみよう！」の開催
実施時期	令和5年9月10日(日)
取組内容に該当する 食育ピクトグラム	
取組内容	目的 志木市では地域で共食の場や食の相談ができる場、外出のきっかけとなる場を創出するため「食」の担い手となる「しょく（食・職）場づくりサポーター」を養成しています。その一環として、外出ができなくなっても社会とのつながりがオンラインで保てるよう「新たな日常」への取組として、オンライン講座を開催しました。 参加申込 6 名 参加者 6 名 参加費 無料 内容 ◆ ZOOM の機能を使ってみよう それぞれがマイクのオン、オフ、リアクションができるか確認しました。 ◆ オンラインで料理に挑戦してみよう レシピの確認後、手順を確認しながら調理しました。 ・ 作り置きに便利なピクルス ・ 人参ドレッシングのサラダ ・ 炊飯器で！もちもちボロネーゼ ・ 焼きコロケ ・ 簡単！おうちでサラダチキン ◆ 避難所情報 & ローリングストック法 9 月 1 日の防災の日になみ、避難所情報の確認の仕方や家庭での備えについて画面共有したテキストを見ながらお話ししました。

【様式 2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	埼玉県
取組市町村名 取組団体・企業名	秩父保健所
取組の名称	令和5年度食育推進研修会～アフターコロナにおける健康づくり～
実施時期	令和5年10月19日（木）午後1時30分～午後4時20分
取組内容に該当する 食育ピクトグラム	
取組内容	管内の食生活改善推進員リーダー、地域活動栄養士、食育ボランティア、市町保健衛生主管課職員等を対象に、食育推進研修会を開催した。 本研修会は、Zoomを活用したハイブリッド研修とし、近隣保健所管内の対象者もオンラインにて参加した。 前半の講演は「野菜ソムリエから学ぶ～野菜の魅力を伝えるために～」をテーマとし、日本野菜ソムリエ協会認定野菜ソムリエプロから、野菜を美味しく摂取するためのコツを学び、県民の野菜摂取量アップを目指す内容とした。 後半は、フレイル予防を中心にアフターコロナにおける健康づくりを推進するため、「シニアメイク講座」を行った。 花王グループカスタマーマーケティング株式会社の講師より実演を交えた講演を行い、人や社会とつながりたいと思っていただけるようなきっかけ作りを目的とした。 研修会後のアンケートでは、参加者から概ね「とても参考になった」「参考になった」、また「今後の活動に活かせる」という回答をいただき、身近な視点から食育の推進を図ることができた。 (1) 会場 埼玉県秩父保健所 大会議室 (2) 参加者：38名 ・会場出席者：23名 (管内14名、他保健所管内9名) ・リモート出席者：15名 (全て他保健所管内)

