

【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	長野県
取組市町村名 取組団体・企業名	南牧村
取組の名称	M' s cooking
実施時期	年間（毎月最終木曜日に実施）
取組内容に該当する食育ピクトグラム	
取組内容	<p>【目的】 社会環境の変化や多様化する家庭生活を背景に、食の外部化が進んでいます。それとともに、家庭や地域で受け継がれてきた郷土食や伝統食等をつくり、継承する機会も減少しつつあります。また栄養と健康は密接な関わりがあります。食の大切さを地域に伝え、豊かでおいしく楽しい食を実現するための力をつけます。</p> <p>【対象・参加人数】 南牧村に住民票がある 18～59 歳までの男女。 ・ 18～39 歳の若い世代 9 人 ・ 40～59 歳までの働き盛り世代 10 人</p> <p>【実施内容】 村管理栄養士が主体となり、調理実習形式で月 1 回開催しています。若い世代は主に基礎を学べるようにし、料理に親しみを持てるような機会にしています。調理実習後、一緒に作ったメンバーと食べることで共食の大切さを学べる機会にしています。働き世代は応用編とし、バラエティー豊かなレシピを提供することで料理の幅が広がるようにしています。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 手作り味噌を作ってみよう！（R5. 4. 27 実施） ・ 秋刀魚をさばいてみよう！（R5. 9. 28 実施） ・ 手作り味噌で五平餅づくり（R5. 10. 26 実施） 他

