

## 【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	岡山市
取組市町村名 取組団体・企業名	全域
取組の名称	介護予防教室
実施時期	4月～12月（6月を除く）
取組内容に該当する 食育ピクトグラム	
取組内容	<p>ねらい： 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>日時：4月～12月（6月を除く）</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：延べ4,252人（令和5年12月末時点）</p> <p>内容： 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149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！（20回）</li> <li>・食品ロスを減らしながら、しっかり食べる食生活（15回）</li> <li>・これでバッチリ！ストレス・不眠を和らげる食事（13回）</li> <li>・生活習慣を今一度考えてみましょう（9回）</li> <li>・痩せているのに肥満！？サルコペニア肥満とは（17回）</li> <li>・「よい咀嚼」から始まるフレイル予防（10回）</li> <li>・知ろう、舌の役割 始めよう、舌のトレーニング（23回）</li> <li>・60代からのLet's チャレンジ！メンタルヘルス②（11回）</li> <li>・60代からの認知症予防～セルフチェック～（13回）</li> <li>・やっトク！知っトク！認知症予防！（18回）</li> </ul>

## 【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	岡山市
取組市町村名 取組団体・企業名	岡山市
取組の名称	「てまえどりマイバッグ」の配布
実施時期	令和5年4月中旬から随時
取組内容に該当する 食育ピクトグラム	
取組内容	<p>市内小学校で実施している「環境ごみスクール」及び環境啓発イベントにて、食品ロス削減の啓発を目的として「てまえどりマイバッグ」を配布。</p> <p>「環境ごみスクール」では、岡山市のごみ処理について実際にごみ収集にたずさわる職員が講座を実施。小学4年生の廃棄物処理に関する社会の授業の一助として、毎年多数の小学校から講座依頼がある。</p> <p>各小学校の給食調理員の方の協力を得られる場合は、講座開催日の給食の残り具合等を示しながら給食と食品ロスの話をさせていただくこともある。</p> <p>講座を通じた食品ロス問題についての気づきから、「てまえどり」という実際の行動へ。子ども達に給食や家庭から出る食品ロスへの関心を持ってもらう取組みで、親子で買い物する中で「無理なく、楽しく」取組んでいただきたいという思いを込めました。</p>

【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	岡山市
取組市町村名 取組団体・企業名	岡山市
取組の名称	なかよしクッキング
実施時期	8月
取組内容に該当する 食育ピクトグラム	
取組内容	<p>日程：令和5年8月1日（火）</p> <p>会場：岡山市立御南西公民館</p> <p>参加者：小学生6名、保護者3名、栄養委員8名、保健センター1名</p> <p>内容：夏休みのイベントとして、御南学区栄養改善協議会が小学生を対象に子ども料理教室を開催しました。</p> <p>熱中症予防の観点から、朝ごはんを食べてきたか、昨夜よく眠れたか確認したのち、手洗いの説明をして調理実習を行いました。</p> <p>参加者からは、「ほうちょうで野菜を切ったり炒めたりして楽しかった」「自分で作るとおいしさがアップしてるきがして、おかわりしたくなりました。」などの感想がきかれました。</p>
	