

【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	茨城県
取組市町村名 取組団体・企業名	筑西市食生活改善推進員協議会
取組の名称	協和健康まつり、児童クラブでの伝達活動、おやこの食育教室、健康づくり教室
実施時期	令和5年9月～12月
取組内容に該当する 食育ピクトグラム	
取組内容	協和健康まつり 「食生活を見直そう」食事の基本となる3つのお皿「主食・主菜・副菜」1日3食バランスのよい食事を摂りましょう！をテーマに、小さい頃から食習慣の大切さを親子で学んでいただきました。料理カードを使用。 児童クラブでの伝達活動 紙芝居を作成し、好き嫌いをなくして、何でもバランスよく食べよう、作ってくれた人に感謝しよう等の講話を行いました。その他、野菜クイズも実施しました。 おやこの食育教室 さくらこども園年中親子26組52人に実施しました。テキスト「R5おやこの食育教室」ランチョンマットを配付し、食育5つの力、親子でコミュニケーション、食品ロスについて子ども達に問いかけながら、保護者に対しても生活習慣病にならないように、若い頃から1日3食、3つのお皿の大切さについて説明し、年1回の健康診断を積極的に受診するようPRしました。本年度食改で研修した「バランスのよい食事を心がけよう」の資料を使用、講話、レシピの紹介をしました。 健康づくり教室 すべての高齢者が心身ともに明るく生活できるよう食事の面からサポートすることを目的に実施しました。関城支部7地域、総参加者214名。コロナ禍のため調理はせず、「認知症について」20分間の講話と3グループに分かれて20分間のディスカッションをしました。 ・朝食は、高齢者の方でも「パンとコーヒーです」という人が多く、少し驚きました。もう一品、たんぱく質（牛乳、ヨーグルト、チーズなど）を摂ってくださいとすすめました。 ・食事は一汁三菜をすすめ、運動、地域の人との交流を積極的に参加しましょう、ということで参加者の皆さんと楽しくディスカッションしました。

