

【様式 3】

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	群馬県
取組市町村名 取組団体・企業名	大泉町健康づくり課
取組の名称	SNS による投稿
実施時期	10月・12月
取組に該当する 食育ピクトグラム	
取組内容	健康づくり課の SNS に、「毎月 19 日は食育の日」として、食事を楽しむことの大切さや旬の食材について周知しました。 食事を楽しむことの例として、 ①朝ご飯を食べる ②共食 ③いただきますごちそうさまの挨拶 ④旬の食材を食べる、などを紹介しました。 10 月には、旬の食材としてさつまいもを紹介しました。 12 月には、旬の食材としてゆずを紹介しました。冬至と近いこともあり、ゆず湯の効果についても紹介しました。 【Twitter URL】 https://twitter.com/oizumi_kenko  

【様式 3】

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	群馬県
取組市町村名 取組団体・企業名	群馬県健康長寿社会づくり推進課
取組の名称	職員に対する食育の普及啓発
実施時期	通年
取組に該当する 食育ピクトグラム	
取組内容	群馬県では、毎月19日はいただきますの日として、家族や友人、地域の人との共食を推進している。 その19日の前後に、県庁内の業務用掲示板（Sharepoint）に食育に関する記事を掲載し、県職員に対して普及啓発を行った。 閲覧回数：毎月200回ほど テーマ 4月：自分の食生活を振り返ってみませんか 5月：家族や友人、地域の人と一緒に食卓を囲んでみませんか 6月：デジタルを活用して食育 7月：健康フェスタを開催します 8月：野菜料理をもう1皿プラス 9月：旬の果物を味わってみませんか 10月：適切な「食塩」摂取を心がけてみませんか 11月：日本の伝統的な食文化である和食を味わってみませんか 12月：「ぐんまちゃんと学ぶ食育カルタ」で遊んでみませんか 1月：朝食はからだの目覚まし時計

【様式 3】

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	群馬県
取組市町村名 取組団体・企業名	株式会社 若菜
取組の名称	栄養セミナー レンチン調理 デジタルサイネージ放映
実施時期	6/9 撮影日 (放映は 6/9～7/31)
取組に該当する 食育ピクトグラム	  
取組内容	DIC グラフィックス株式会社群馬工場様の取組みのサポートとして、献立の作成と調理指導をさせていただいた。 現状把握：単身赴任者の多くは、自炊する方が少なく外食に頼りがち。 目的と対策：一人でも、道具がなくても簡単に作れる「レンチン料理」を紹介することで、調理への意欲向上や、ヘルシーメニューの選択ができると考え、社員の生活習慣病改善目的として開催した。 実施内容：献立を作成し、7品分の調理指導を実施。調理の様子は動画で収録 → 編集 → 1週間に1品、食堂のデジタルサイネージで毎日放映。またInstagramに掲載。調理指導の際、調理のポイントだけでなく、たんぱく質や野菜をたっぷり使った料理を紹介することで、炭水化物や脂質に偏らず、バランスを考えることの重要性を管理栄養士として提言。 @rikanoeiyounote・Instagram 簡単レンチン料理 効果：単身赴任の方に実際に調理をしていただくことで、親近感が沸き、ご視聴いただく社員の皆様にも、より身近な課題として考える機会となった。 調理内容：豆乳チーズうどん、キーマカレー、牛丼、鯖缶とキャベツのめんつゆマヨ蒸し、鮭のちゃんちゃん焼き、簡単豚キムチ、棒棒鶏

