

## 「食育月間」の取組実績

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 提出都道府県名<br>政令指定都市名 | 京都府                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 取組市町村名             | 京田辺市立                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 取組の名称              | 市立保育所での体験型食育活動                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 取組内容               | <p>①調理師さんのお仕事見学と給食づくりのお手伝い<br/>給食室の様子を見学し、「大きなしゃもじ、おうちにはないよ。」「マスクや帽子をかぶるのはどうして?」、「おいしいそう!」、「いつもありがとう」の声がありました。給食づくりのお手伝いで、玉葱の皮をむいて、茶色の皮の下から白い部分が出てきて驚き、においをかいで「つーんとする!」「目が痛い!」などの感想。かぼちゃの種取りでは、スプーンで種を出すのが、意外と力があるのでびっくり。「ごはん作りって大変だな」という声がありました。</p>     <p>②給食の食材に興味を持ち、身近な野菜に親しみを持つ<br/>三角巾を巻き、スモックやエプロンをつけて、1歳児はシメジやエノキほぐしに、2歳児は白菜やキャベツむきに、3歳児は玉ねぎの皮むきに挑戦しました。見たり、触ったり、においをかいだりしながら、どの子も真剣な表情で取り組みました。下ごしらえをした食材は、子ども達が調理室に届け、給食の味噌汁やサラダの中に再登場、子どもたちは喜んで食べていました。</p>     <p>③夏野菜の収穫、給食参観<br/>毎朝、体操後に自分達で苗を植えたり、種を蒔いたりした野菜の生長を観察し、水やりをしました。毎日、生長を観察する中で、「お花が咲いてるよ!」「なんか大きくなって〜」などと、目を輝かせて変化を知らせてくれました。収穫のときには、葉っぱをさわってみたり、そっとにおいをかいでみたり、興味を持ちながら、育てる喜びや収穫できる感動を味わいました。収穫した野菜は、給食メニューに取り入れてもらい、時には給食参観で保護者に試食してらい、野菜の苦手意識をなくし、意欲的食べることに繋がるよう取り組んでいます。</p>     |

## 「食育月間」の取組実績

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 提出都道府県名<br>政令指定都市名 | 京都府                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 取組市町村名             | 福知山市(丹陽保育園・私立)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 取組の名称              | 地元食材等を使った実践型食育<br>(好き嫌いの克服、「もったいない」や「保存食」への興味関心を高める)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 取組内容               | <p><b>えんどう豆の皮むき、できるかな??</b><br/> 給食のえんどう豆は好まれず、よく床に転がっています。旬で皮のやわらかく美味しい時に自分達で皮をむいたえんどう豆を食べたら好き嫌いの克服につながらないかなと思いつき取り組みました。<br/> 実際にえんどう豆の皮をむいて、きれいに豆が並んでいて、ぽろぽろ簡単に取れるのが楽しかったようでいくつも集中して取り組んでくれました。他の野菜にも興味がわき、好き嫌いの克服や野菜摂取量のアップにつながればいいなと思います。<br/> 今後は実際に畑になっている様子を見せたり、水やりをしたり、活動内容を増やしたいです。<br/> 皮むきしたえんどう豆は、ご飯やおかずのみではなく、初夏のおやつにホットケーキ(おやき)にしていれば子ども達は更に喜んでくれそうなので、おやつ作りに展開させ、子ども達と生地作りから焼いていただく取り組みにつなげたいです。<br/> ◇保育士4名、2歳児21名で取り組みました。<br/> ◇別日、保育士1名、5歳児14名で取り組みました。<br/> ◇別日、そら豆の皮むきを保育士1名、3歳児24名で取り組みました。</p> <p><b>人参のまびき菜を使って!</b><br/> 職員の調理師から人参のまびき菜をもらいました。園で飼っているうさぎのエサにしてもよかったのですが、人参は葉も食べられることを伝えようと(栄養素も豊富)『人参の葉のふりかけ』を子ども達と作ることにしました。茹でて細かく刻み、ホットプレートで炒め、調味するところを子ども達と一緒にしました。教室中に良い香りが漂い食欲が増したようです。また、お店に売ってある人参は葉のないものが多く、人参の葉がどんな形をしているのかも伝えることが出来ました。<br/> この取り組みで、まびき菜の説明が難しかったです。よい人参が採れるためにまびきなのですが、まびいた苗が不用におわるのではなく、余すところなくいただく、命をいただいていることも伝わったのではないかと思います。<br/> ◇保育士・栄養士各1名、4歳児16名で取り組みました。</p> <p><b>らっきょう漬けをつくろう!</b><br/> 7月に海の合宿に出かける子ども達。その日の夕食は「カレーライス」その副菜に『らっきょう』。らっきょうはどんな手触りでどんなにおいがするかなと子ども達が薄皮をむいて包丁で根を切ります。また、どのような工程で漬けられるか知るために、塩をしたり氷砂糖や酢を入れることも手伝います。<br/> なぜ塩をするのか、保存ビンを消毒する理由も話します。だしの昆布も子ども達が切ります。こうした取り組みで海の合宿への楽しみな気持ちを高めつつ、保存食への興味、感心につながればいいなと思います。また、旬を知らせました。<br/> ◇保育士・栄養士各1名、5歳児14名で取り組みました。<br/> 分量は土つきらっきょう1kg、氷砂糖200～300g、酢900ml、だし昆布10cm程、塩適量です。次は地産池消にちなんで地場産のきゅうりを使って「きゅうりの醤油漬け」「福神漬け」を作りたいです。</p> |

## 「食育月間」の取組実績

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 提出都道府県名<br>政令指定都市名 | 京都府                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 取組市町村名             | 向日市                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 取組の名称              | 小学校における食育月間の取組                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 取組内容               | <p>①「かみかみ献立実施の取組」<br/>           実施学年等：全学年<br/>           カルシウムや食物繊維が豊富な食材を多く使用した献立を取り入れ、良く噛んで食べる習慣がつくことを目標に、「噛むことの大切さを知り、良く噛んで食べる」取組を行いました。<br/>           6月6日～10日の「歯の衛生週間」と合わせて、「きゅうしょくだより」で、家庭への啓発、毎日の「きゅうしょくニュース」やランチルームで伝えました。</p> <p>②「たべりんピックの取組」<br/>           実施学年等：全学年<br/>           6月は、環境月間でもあることから、給食の食べ残しについて、分かりやすい形で知らせました。<br/>           給食室前にカレンダーを掲示し、毎日の食べ残しの量を、人数分に換算して貼りだし、「きゅうしょくニュース」でも知らせました。<br/>           残量の結果により、残量に応じて「金メダル」・「銀メダル」・「銅メダル」と、位置づけました。金メダルを目指して、一生懸命食べることができました。<br/>           また、それぞれが、残量を意識することができ、少しでも残さないように努力することができました。</p> <p>③「専門的知識を持つ人材の協力を得た栽培体験活動の取組」<br/>           実施学年 2年生・5年生<br/>           2年生は学校近くの地域の方の畑をお借りし、さつまいの苗植え体験を行いました。また5年生は学校の裏手にある地域の方の田んぼをお借りし、田植え体験を行いました。<br/>           植え付けから収穫までの一連の栽培体験活動をとおり、地域の農業に興味を持ち、農家の方の苦労を知り、食べ物の恵みや勤労への感謝の気持ちを育むことを目的として行っています。</p> <p>④「地域の方への感謝の気持ちを育てる交流給食の取組」<br/>           実施学年 3年生<br/>           日頃、お世話になっているパトロール委員さんに感謝の気持ちを伝え、会食を楽しむために交流給食を行いました。</p> <p>⑤「もぐもぐの木」の掲示<br/>           実施学年等：全校児童（食数約435食）<br/>           毎日の給食の食べ残しがどのくらいあるのかをわかりやすく知らせ、食べ物や食に関わる人たちに感謝して残さず食べるという気持ちを育てることを目的として、「もぐもぐの木」の掲示を実施しました。毎日の残食量を料理ごとに人数換算し、その合計によって、0～10人分は赤色、11～20人分は黄緑色、21～30人分は薄紫色、31人以上は灰色のりんごと人数を掲示しました。<br/>           児童たちは、毎日の掲示をとっても楽しみにしている様子で、「今日は何人だった」「また紫色かあ」などと、りんごの色や食べ残しの量に興味を持っていました。また、学校全体の残さず食べるという意識も高まり、残食率は5月1.4%から6月0.9%、7月0.8%になりました。</p> |

## 「食育月間」の取組実績

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 提出都道府県名<br>政令指定都市名 | 京都府                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 取組市町村名             | 長岡京市                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 取組の名称              | 「総合的な学習の時間「和食」～だしがすべて ソースが命～」                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 取組内容               | <p>6月21日(火) 5校時 6年1組 6校時 6年2組<br/>6月22日(水)5校時 6年3組</p> <p>本校の6年生は総合学習で「和食」について学習をすすめている。<br/>「和食」の特徴について学んだ後、和食と洋食の違いについて考える学習として、<br/>洋食調理の専門家 本校の調理チーフの中野さんにお話を伺った。<br/>中野さん私物の和包丁、洋食料理の用途に合わせた洋包丁を実際に見せて頂いた。<br/>大根のかつらむきや玉ねぎをととても細かく切るみじん切り、果物の飾り切りなど、実際の調理技術も見せて頂いた。和食は素材を生かすため「だし」が重要なことや、洋食は料理の味を深めるソース作りがとても大切なことなどを学びました。和食の学びを深める上で、とても貴重な体験となった。</p> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> |



## 「食育月間」の取組実績

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 提出都道府県名<br>政令指定都市名 | 京都府(きょうと食育ネットワーク)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 取組市町村名             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 取組の名称              | 食育実践講演会 ～子どもも大人も自分で作るお弁当の日～                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 取組内容               | <p>第3次京都府食育推進計画の目標としている、自分で作る「お弁当の日」の取組を京都府で広めていくために、「お弁当の日」の考え方や実践例等の講演を聴くとともに、参加者自身が自作のお弁当を持ち寄り、「お弁当の日」を体験し他の参加者と意見を交換することで、「お弁当の日」の理解を深め、今後の実践につなげる機会として、実践型食育講演会「子どもも大人も自分で作るお弁当の日」を開催しました。</p> <p>大阪府立茨木高等学校の入交先生に、子ども達がつくるお弁当の日～「暮らし」が育てる生きる力～と題して、御講演いただきました。子ども達は実体験が不足し、調理ができないうえに、自らの食を考えるきっかけがなかったが、調理実習やお弁当づくりに取り組むことで、食に関する様々なことを意識し、考える様になったというお話は、改めて「お弁当の日」に取り組む大切さを認識しました。</p> <p>参加者自作のお弁当で昼食を取りながらの意見交換会では、自分でお弁当を作るのは、ハードルが高いので、買ってきたお弁当でもよいことにし、なぜそれを選んだかを話題にする等すれば、参加しやすく、裾野が広がるのではという御意見がありました。</p> <p>■日 時:平成28年6月19日(日)12:15～14:45</p> <p>■場 所:キャンパスプラザ京都 ホール</p> <p>■講演:「子どもが作るお弁当の日」<br/>～「暮らし」が育てる生きる力～</p> <p>■講師:大阪府立茨木高等学校教諭<br/>入交享子氏</p> <p>■参加人数:27名</p> |



## 「食育月間」の取組実績

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 提出都道府県名<br>政令指定都市名 | 京都市                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 取組市町村名             | 京都市                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 取組の名称              | 食育タペストリーの展示による啓発                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 取組内容               | <p>1 目的<br/>平成28年3月に策定した「健康長寿のまち・京都食育推進プラン」に基づき、食に関する正しい知識や健康・消費生活に役立つ情報を提供し、市民の方へ、望ましい食生活の実践を啓発します。</p> <p>2 内容<br/>・平成28年度のテーマは、「朝食を毎日食べる～元気な1日は朝ごはんから！～」。<br/>・食育タペストリーの掲示と食育レシピ（8種類）の配架<br/>・食育ポスターの掲示</p> <p>3 掲示場所<br/>各区保健センター・支所、区役所等 市内28箇所</p> <p>4 掲示期間<br/>平成28年6月1日～30日まで</p> |



## 「食育月間」の取組実績

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 提出都道府県名<br>政令指定都市名 | 京都府                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 取組市町村名             | 京都市                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 取組の名称              | 「西京健康ひろば」における「食育コーナー・防災コーナー」の実施                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 取組内容               | <p>1 目的<br/>京都市西京区管内の医師会、歯科医師会、薬剤師会、地域介護予防推進センター、地域包括支援センター、保健センターが「いきいき健康で暮らせる西京区」をテーマに、24年度から実施しています。</p> <p>2 日時<br/>平成28年6月25日(土曜日) 午後2時～4時</p> <p>3 場所<br/>京都市西文化会館(ウエスティ)</p> <p>4 内容</p> <p>①「野菜1日350gとろう！！」(参加者数103名)<br/>1日に自分が食べる野菜をザルに入れ、摂取量の過不足を知ってもらいました。参加者には「野菜を1日350gとろう」というリーフレットを配付しました。</p> <p>②「なんだろうBOX」(参加者数111名)<br/>食材が入った箱に手を入れて触り、食材名を当ててもらう食材学習を行いました。参加者には旬野菜の葉を配りました。</p> <p>③「非常食の展示と防災クイズ」(参加者数90名)<br/>ポスター掲示: 成人に必要な水分量の出納, 1日に必要な備蓄食品の量について。<br/>展示: 1日に必要な食品と、あると便利な物品, 乳幼児や高齢者向けの食品。<br/>防災クイズ: 回答者には防災リーフレットを配付し、解説をしました。</p> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> <p>①野菜1日350gとろう！！</p>  </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;"> <p>②なんだろうBOX</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>③非常食の展示と防災クイズ</p>  </div> </div> |

# 「食育月間」の取組実績

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 提出都道府県名<br>政令指定都市名 | 京都市                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 取組市町村名             | 京都市                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 取組の名称              | 食育セミナー「野菜モリモリ★楽楽バランスクッキング」の開催                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 取組内容               | <p>○地域住民を対象に、簡単な調理実習を通して、「バランスのよい食事」と「1日350g以上の野菜摂取」について、普及啓発を行いました。<br/>また、京都では昔から6月30日に食べる習慣のある「水無月」について、その由来と、家でも簡単に作れるレシピの紹介を行いました。</p> <p>＜実施日時＞ 平成28年6月2日(木)・9日(木)10時～12時30分<br/>＜実施場所＞ 右京保健センター<br/>＜参加人数＞ 各24名(計48名)<br/>＜実施内容＞ ・「健康長寿のまち・京都 食育推進プラン」の紹介<br/>・生野菜の計量体験<br/>野菜120gを実際に計って体感<br/>・調理実習<br/>旬野菜を使った簡単クッキング<br/>野菜の生→加熱による見た目の変化を体感<br/>季節の和菓子「水無月」の紹介</p> <div></div> <p>＜感想から＞</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・加齢とともに長寿のための食事を考えていきたいです。</li><li>・しゅうまいは初めて作りましたが、簡単に作れたので、また家でも作りたいと思いました。</li><li>・はじめて参加させていただいたのですが、野菜の量や摂取の仕方など、自分で思っているより量も多く、日々もっと取り入れないといけないなあと思いました。</li></ul> <div></div> |



## 「食育月間」の取組実績

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 提出都道府県名<br>政令指定都市名 | 京都市                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 取組市町村名             | 京都市                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 取組の名称              | 食育セミナー「バランスよく食べて暑さに負けない食生活」                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 取組内容               | <p>1 目的<br/>「健康長寿のまち・京都食育推進のプラン」に基づき、「主食・主菜・副菜を1日2食そろえること」、「適塩のコツ」、「1鉢の野菜をプラスすること」など、健康的な食習慣を身につけることをテーマに食育セミナーを実施しました。</p> <p>2 開催日時と実施場所<br/>①平成28年6月16日 西京保健センター 栄養実習室<br/>②平成28年6月14日 西京保健センター洛西支所 栄養実習室<br/>③平成28年6月15日 西京保健センター洛西支所 栄養実習室<br/>※いずれの日程も、10:00～12:30まで</p> <p>3 参加人数<br/>①14人(男性0人, 女性14人)<br/>②, ③ 合計36人(男性5人, 女性31人)</p> <p>4 内容<br/><br/>講話「バランスよく食べて暑さに負けない食生活」<br/>調理実習, 試食, 食育クイズ</p> <p>[献立]<br/>・ごはん<br/>・鰯と旬野菜のマリネ<br/>・かぼちゃとおからのサラダ<br/>・わかめのおかか和え<br/>・夏野菜のさわやかスープ<br/>・ヨーグルトと柑橘のレアチーズ</p>  <p>[配布物] 食育だより11号, 健康長寿のまち京都食育推進プラン概要版, 献立</p> |

## 「食育月間」の取組実績

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 提出都道府県名<br>政令指定都市名 | 京都市                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 取組市町村名             | 京都市                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 取組の名称              | 食育セミナー「食べて元気をつくるバランスクッキング」の開催                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 取組内容               | <p>食育月間である6月に、18歳以上の上京区民を対象に、「食べて元気をつくるバランスクッキング」をテーマにした食育セミナーを開催しました。</p> <p>1 日時<br/>平成28年6月14日 10:00～12:30</p> <p>2 場所<br/>上京保健センター 栄養指導室</p> <p>3 対象<br/>18歳以上の上京区民</p> <p>4 参加人数<br/>11名</p> <p>5 内容</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・講話<br/>食事のバランスのとり方について「主食・主菜・副菜」を基本に解説し、普段の食事からの改善ポイントについて提案しました。</li><li>・調理実習<br/>「主食・主菜・副菜・汁物」をそれぞれわかりやすく献立に盛り込み、栄養バランスや食事量について、参加者に体感してもらいました。</li></ul> |

## 「食育月間」の取組実績

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 提出都道府県名<br>政令指定都市名 | 京都市                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 取組市町村名             | 京都市                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 取組の名称              | 食育セミナー「おばんざいでカロリーコントロール」の開催                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 取組内容               | <p>18歳以上の伏見区住民に対し、調理実習を伴う食育セミナーを開催しました。</p> <p>【目的・ねらい】<br/>京都ならではの食材やだしを使い、京都の伝統的な食文化に関する関心と理解を深めるとともに、健康寿命の延伸につながるようメタボリックシンドローム、肥満の予防や改善のための食生活の知識を伝えることで、参加者だけでなく、家族の普段の食生活について振り返り、栄養バランスの良い健全な食生活の実践を推進することを目的としました。</p> <p>【日時】<br/>平成28年6月14日(火)午前10時30分～午後1時</p> <p>【場所】<br/>伏見保健センター</p> <p>【内容】<br/>講話:「おばんざいでカロリーコントロール(肥満を防ぐ食生活のポイント)」<br/>調理実習「簡単バランスクッキング」<br/>試食<br/>交流</p> <p>【参加者】<br/>18歳以上の伏見区住民 21名</p> |