

## 「食育月間」の取組実績

提出都道府県名 政令指定都市名	沖縄県
取組市町村名	全域
取組の名称	食育フェスティバルの開催
取組内容	<p>沖縄県では、食育月間・食育の日の周知及び県民運動としての食育の推進を目的として、県内の大型ショッピングモール3箇所において、着ぐるみショーや食育クイズ、栄養指導などの様々な体験を通して食育を啓発する「食育フェスティバル」を沖縄県栄養士会と連携して開催しました。</p> <p><b>【日時・場所】</b>            (1)平成28年6月4日(土)12:00～16:00 サンエー経塚シティ            (2)平成28年6月5日(日)12:00～16:00 サンエー具志川メインシティ            (3)平成28年6月25日(土)12:00～16:00 イオン名護店</p> <p><b>【実施内容(各会場共通)】</b>            ・着ぐるみショー及び食育クイズ            ・簡単レシピ教室            ・県産野菜の名前あてゲーム            ・食育SAT(サット)システムによる栄養バランス・カロリーチェック            ※食育SATシステム:食品の模型を使った啓発用教材            ・パネル展示(各ライフステージごとの食育等)</p> <p><b>【参加者】</b>            (1)6月4日(土)サンエー経塚シティ :128人            (2)6月5日(日)サンエー具志川メインシティ :129人            (3)6月25日(土)イオン名護店 :30人</p> <p><b>【会場の様子】</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>県産野菜の名前あてゲーム</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>食育SATシステムによる啓発</p> </div> </div>

# 「食育月間」の取組実績

提出都道府県名 政令指定都市名	沖縄県
取組市町村名	与那原町
取組の名称	平成28年度「食育月間」におけるパネル展示の開催

取組内容  
食育月間実施要綱の重点項目のうち、「健康寿命の延伸につながる健全な食生活」について「体づくりのために必要な栄養は何でしょう？」をテーマに、パネル展を実施しました。

- 日時・場所
  - 1回目 6月2日(木) 1歳半健康診査会場
  - 2回目 6月16日(木) 2歳児健康診査会場
  - 3回目 6月30日(木) 3歳児健康診査会場

2. 内容  
テーマ “体づくりのために必要な栄養は何でしょう？”

- 1日分の食品の目安量
- 体づくりに必要な栄養がどんな食品に多く入っているか
  - ・骨や筋肉を作るのに必要な栄養素 (たんぱく質、カルシウム、ビタミンA)
  - ・指令を出す脳に必要な栄養素 (ビタミンB6、ビタミンB12、カルシウム)
  - ・エネルギーを作り出す時に必要な栄養素 (ビタミンB1、ビタミンB2)
- 1日分の食品を使ったレシピ紹介

### 昼ごはん



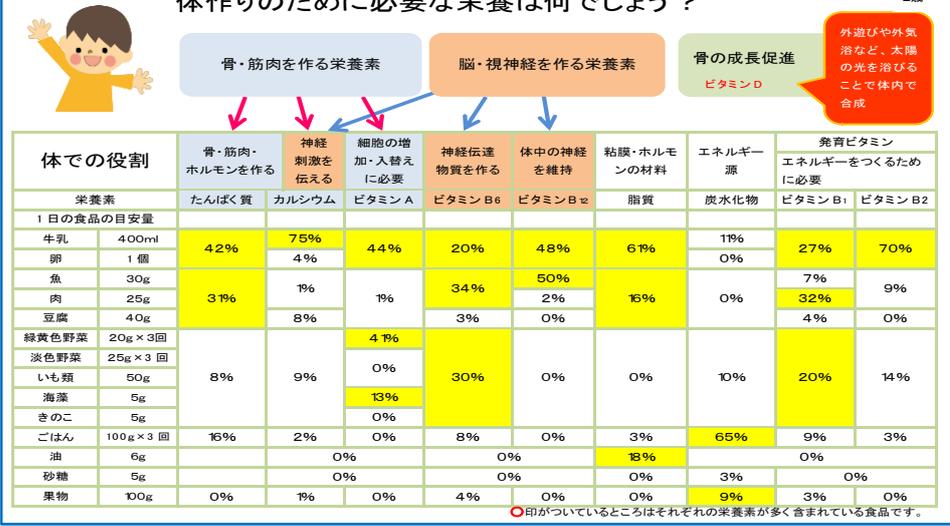
おにぎり	豚肉ロール	かぼちゃのチーズ焼き	冷や奴
------	-------	------------	-----

一人分		
ご飯	100g	
豚肉ロール	豚もも肉薄切り 1~2枚 人参 10g 油 小さじ1/4 しょうゆ 小さじ1/4 みりん 小さじ1/4 キャベツ 20g	①細長く切った人参を茹でて、豚肉で巻いて、巻き終わりを下にして焼く。肉に火が通るように、転がしながら焼いていき、火が通ったら、しょうゆとみりんを加えて、からめる。 ②茹でたキャベツを添える。
かぼちゃのチーズ焼き	かぼちゃ 20g しめじ 5g チーズ 10g	①かぼちゃは薄切り、しめじは食べやすい大きさに切って血に盛り付け、電子レンジで加熱する。 ②熱いうちにチーズをのせる。
冷や奴	豆腐 40g	豆腐の代わりに、納豆 15gでもいい。

## 展示物の紹介

### 体作りのために必要な栄養は何でしょう？

2歳



体での役割	骨・筋肉を作る栄養素			脳・視神経を作る栄養素			骨の成長促進		
	たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンB6	ビタミンB12	脂質	炭水化物	ビタミンB1	ビタミンB2
1日の食品の目安量									
牛乳 400ml	42%	75%	44%	20%	48%	61%	11%	27%	70%
卵 1個		4%					0%		
魚 30g				34%	50%			7%	9%
肉 25g	31%	1%	1%		2%	16%	0%	32%	9%
豆腐 40g		8%		3%	0%			4%	0%
緑黄色野菜 20g×3回			41%						
淡色野菜 25g×3回									
いも類 50g	8%	9%	0%	30%	0%	0%	10%	20%	14%
海藻 5g			13%						
きのこ 5g			0%						
ごはん 100g×3回	16%	2%	0%	8%	0%	3%	65%	9%	3%
油 6g		0%			0%	18%		0%	
砂糖 5g		0%			0%	0%	3%		0%
果物 100g	0%	1%	0%	4%	0%	9%	9%	3%	0%

○印がついているところはそれぞれの栄養素が多く含まれている食品です。

## 「食育月間」の取組実績

提出都道府県名 政令指定都市名	沖縄県
取組市町村名	浦添市
取組の名称	食育月間パネル展、野菜を食べようキャンペーン等の開催
取組内容	<p><b>1.「食育月間パネル展」</b> 日時:平成28年6月13日(月)～6月17日(金) 場所:浦添市役所1階ロビー 内容:自身や子どもの食・生活習慣に関して住民の意識を高めることを目的として、食育の意義や目的、市や学校給食での食育の取組みについて周知しました。</p> <p><b>2.「野菜を食べようキャンペーン」</b> 日時:平成28年6月17日(金) 11:00～13:00 場所:浦添市役所1階ロビー 内容:大人への食育として、野菜のおいしさや調理法、野菜摂取の重要性を周知し、健康や野菜摂取に関して住民の関心を高めることを目的に「食育月間パネル展」会場で実施しました。</p> <p style="text-align: center;">会場の様子</p>  <p><b>3.「食育の日の郷土料理の提供」</b> 市内小中学校で、毎月19日の「食育の日」に郷土料理の献立を提供しています。</p>