

【様式2】

食育月間以外の月の取組

(6月を除いた4月～12月までの実績)

提出都道府県名 政令指定都市名	島根県
取組市町村名	飯南町
取組の名称	「健康にい～にゃん週間」

実施時期 ①5/15～5/21 ②10/16～10/22 ③2月

取組内容

- ・目的: 全町民、特に子供の生活習慣、生活リズムを整えるため、家庭、学校、地域が一体となって意識改革、行動変容できるように設ける週間です。
- ・「健康にい～にゃん週間」とは・・・？
生活習慣の見直しを目的とし、町内小中学校、保育所を中心に取り組んできたチャレンジ週間です。子どもたち中心だった取り組みを飯南町全体の健康づくりの取り組みとしてチャレンジカードを作成し、地域全体に生活習慣の振り返りを呼び掛けていききっかけとする週間です。
- ・どんなことをするのか？ (例: ある小学校のチャレンジカード)

けんこう 健康にい～にゃんカード ☆  提出日 10月14日(火)

チェックすること		10月7日 火	10月8日 水	10月9日 木	10月10日 金	10月11日 土	10月12日 日	10月13日 月
①	目標の時刻までに寝ることができましたか？ (目標) 1・2年生: 9時 3・4年生: 9時30分 5・6年生: 10時							
★	昨日寝た時刻を書きましょう。	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
②	朝、目標の時刻までに起きましたか？ 目標 (時 分)							
③	朝食はちゃんと食べましたか？							
	主食 (ごはん・パンなど)							
	副菜 (野菜、くだものなど)							
④	掃除(うち)ができましたか？							
④	メディアチャレンジができましたか？ ステップ①: 食事中はテレビ・ゲーム・パソコンは消します。 ステップ②: 見る番組やゲームなどの時間を決め、それ以外は消します。 ステップ③: 食事や8時以降はテレビ・ゲーム・パソコンは消します。 ステップ④: 今日はテレビ・ゲーム・パソコンはお休みします。	ステップ()	ステップ()	ステップ()	ステップ()	ステップ()	ステップ()	ステップ()
⑤	家で歯磨きをしましたか？							
⑥	すくすく目標が達成できましたか？ わたしのすくすく目標は ()です！ ※例えば…お手伝いをする、読書をする、など。							
色をぬることができた数を書きましょう。								
お家の人のサインまたは印								

- ①年3回、健康にい～にゃんカードに沿ってチェックをする。
(子供用、一般用、高齢者用の様式がある)
- ②それぞれの機関で結果を集計し、啓発をする。

- ・取り組んでみて
 - ◆カードを記入するために、家族の会話が増える。
 - ◆朝食にタンパク質を増やしたり、早寝・早起きなど生活習慣改善を心がけることができる。
 - ◆事業所、老人クラブなどにも協力を得るため、地域全体で協力していく機運がある。

食育月間以外の取組実績 (食育月間を除く 4月～12月の実績)

提出都道府県名 政令指定都市名	島根県																
取組市町村名	浜田市																
取組の名称	幼児食講座																
取組内容	<p>日時:毎月第1水曜日 9:50～11:30 参加費:実費 対象:1歳半以上の子どもとその保護者 目的:家庭での食育の推進。子どもの食の悩みの解消。子どもの食への関心を高める。 親の調理技術の向上。地元の食材への関心を高め、消費拡大につなげる。</p> <p>テーマ</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 70%;">5月～簡単・おいしい朝ごはんレシピ</td> <td style="text-align: right;">参加者22名</td> </tr> <tr> <td>6月～浜田の美味しい魚を食べようNO1</td> <td style="text-align: right;">参加者21名</td> </tr> <tr> <td>7月～夏野菜を食べよう 苦手な野菜が食べられるレシピ</td> <td style="text-align: right;">参加者29名</td> </tr> <tr> <td>8月～朝食や間食にもぴったり旬の野菜メニュー</td> <td style="text-align: right;">参加者19名</td> </tr> <tr> <td>9月～すすすすおすすめメニュー</td> <td style="text-align: right;">参加者25名</td> </tr> <tr> <td>10月～浜田の魚を食べようNO2</td> <td style="text-align: right;">参加者35名</td> </tr> <tr> <td>11月～体調の悪い時のメニュー</td> <td style="text-align: right;">参加者22名</td> </tr> <tr> <td>12月～子どもが喜ぶ野菜たっぷりクリスマスメニュー</td> <td style="text-align: right;">参加者40名</td> </tr> </table> <p>感想 子どもの食の悩みや浜田産の食材や伝承料理等、若い保護者へ知らせる機会となりました。 野菜をちぎったり混ぜる等の作業を取り入れ、年齢の低い子どもも参加しやすいように工夫しました。 また、水産振興課等他課と連携して事業を実施することで、事業内容が充実しました。</p>	5月～簡単・おいしい朝ごはんレシピ	参加者22名	6月～浜田の美味しい魚を食べようNO1	参加者21名	7月～夏野菜を食べよう 苦手な野菜が食べられるレシピ	参加者29名	8月～朝食や間食にもぴったり旬の野菜メニュー	参加者19名	9月～すすすすおすすめメニュー	参加者25名	10月～浜田の魚を食べようNO2	参加者35名	11月～体調の悪い時のメニュー	参加者22名	12月～子どもが喜ぶ野菜たっぷりクリスマスメニュー	参加者40名
5月～簡単・おいしい朝ごはんレシピ	参加者22名																
6月～浜田の美味しい魚を食べようNO1	参加者21名																
7月～夏野菜を食べよう 苦手な野菜が食べられるレシピ	参加者29名																
8月～朝食や間食にもぴったり旬の野菜メニュー	参加者19名																
9月～すすすすおすすめメニュー	参加者25名																
10月～浜田の魚を食べようNO2	参加者35名																
11月～体調の悪い時のメニュー	参加者22名																
12月～子どもが喜ぶ野菜たっぷりクリスマスメニュー	参加者40名																
	   																

【様式2】

食育月間以外の月の取組 (6月を除いた4月～12月までの実績)

提出都道府県名 政令指定都市名	島根県			
取組市町村名	益田保健所管内			
取組の名称	「まめなくんの健康キッチン」			
実施時期	8月～1月			
取組内容	<p>益田圏域健康長寿しまね食と歯の部会では、関係団体と協力し、健康なまちづくりをすすめるため住民に身近なショッピングセンターで情報発信に取り組んでいます！！</p> <p>今年度は、ショッピングセンター内のデモキッチンをお借りして年6回試食の提供とに合わせて、啓発活動を実施しました。</p> <p>幅広い年代の多くのお客様に健康な食生活や歯と口に関する情報をお伝えすることができました。</p>			
	日時	試食	テーマ	担当
	8月10日(木) 16:00～	カラフル、 じゃこピーマン	☆毎の野菜を食べよう！！ ☆食中毒を防ごう！！	益田市保育研究会、 島根県食品衛生協会、 益田支所
	9月16日(土) 14:00～	簡単、 スパニッシュ、 オムレツ	☆朝食を食べよう！！	津和野町食生活 改善推進協議会
	9月30日(土) 10:00～	ドライトマトの ペペロンチーノ	☆地産地消、 地元の野菜をいつでもお いしく！	西部農林振興センター、 益田事務所
	10月15日(日) 10:00～	手餅いろいろ	☆いろいろな食材 を食べましょう！ ☆めざせ8020！	益田地区栄養士会、 益田地区歯科衛生士会
	11月21日(火) 10:00～	ゆず大福	☆地産地消、 地元の食材のスイーツ！	JAしまね 西いわみ女性部
	1月16日(火) 11:00～	割じょうゆ	☆減塩に挑戦、 ☆血圧を測ろう！	益田市食生活改善 推進協議会、 島根県益田保健所

