


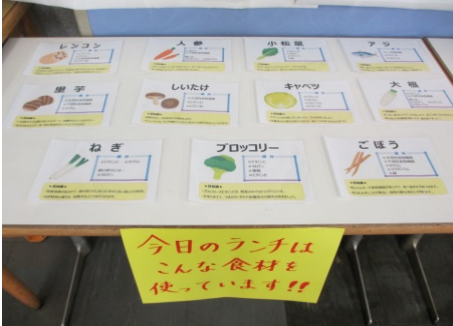



# 【様式3】

# 食育の日の取組

(毎月19日：4月～12月までの実績)

提出都道府県名 政令指定都市名	岐阜県
取組市町村名	西濃保健所
取組の名称	はじめよう、ベジ活イベント
実施時期	平成29年10月19日（木）、11月20日（月）、12月19日（火）
取組内容	<p><b>【目的】</b> 西濃総合庁舎食堂を情報発信拠点として、野菜たっぷりメニューの提供や食に関する展示等を行い、職員、県民の健康の維持増進や生活習慣改善の啓発を行うことを目的としています。 食育の日の普及のため、毎月19日（土日祝の場合は翌日）に実施します。</p> <p><b>【対象者】</b> 西濃総合庁舎食堂の利用者</p> <p><b>【内容】</b> ①野菜120g以上を使用したランチメニューを提供 1日に必要な野菜量の3分の1（120g）以上を使用したランチメニューを提供し、1食に摂取すべき野菜の量を伝えました。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>&lt;10月19日(木)&gt; ・野菜ちゃんぽん ・人参ナムル ・春巻き</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>&lt;11月20日(月)&gt; ・中華飯 ・コロッケ</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>&lt;12月19日(火)&gt; ・けんちんうどん ・アジフライ</p> </div> </div> <p>②食に関する展示 主に野菜に関する展示を行い、野菜の大切さや野菜を多く食べるポイントなどを伝えました。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>今日のランチは こんな食材を 使っています!!</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>岐阜県 西濃保健所 野菜 70g 以上 20gあたり</p> <p>きゅうり（生） ほうれんそう（生） キャベツ（生） トマト（生） 大根（生） ほうれんそう（炒め） キャベツ（炒め）</p> <p>少ないかさでも 重量があります</p> <p>加熱すると かさが減ります</p> </div> </div>

## 【様式3】

## 食育の日の取組

(毎月19日：4月～12月までの実績)

提出都道府県名 政令指定都市名	岐阜県
取組市町村名	可茂保健所
取組の名称	大学と協働した食育普及活動
実施時期	平成29年9月19日（火）
取組内容	<p>岐阜県では食育推進基本計画に基づき、食生活の課題が多い「青年期」を重点世代としていることから、より良い食生活の実践に向けての情報提供として、大学を対象とした食育展示を実施しました。</p> <p>【場所】学校食堂前廊下</p> <p>【人数】学生約55名、職員約10名 合計 約65名</p> <p>【展示内容】</p> <p>施設栄養管理担当者と事前に展示内容について打ち合わせを実施し、食生活課題として夕食後の間食が挙げられたため、間食の取り方、清涼飲料水の糖分量、食品に含まれる脂質を重点として実施しました。</p> <p>(啓発物)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・菓子類のエネルギーとおにぎりとの比較</li> <li>・飲料に含まれる砂糖の量</li> <li>・加工食品の見えない油について</li> <li>・栄養成分表示についてのパネル</li> </ul> <p>○食品に含まれる砂糖や脂質の量の多さに驚く様子が見られ、今後の間食の摂り方や、食習慣改善のきっかけの一助になったと思われます。</p>
	  

# 【様式3】

# 食育の日の取組

(毎月19日：4月～12月までの実績)

提出都道府県名 政令指定都市名	岐阜県
取組市町村名	大野町
取組の名称	食育の日の普及啓発
実施時期	平成29年6月19日(月) 及び 6月
取組内容	<p>町食生活改善協議会が主体となって「食育の日」をPRするため、町内スーパーや幼稚園、保育園等でチラシを配布し、家族そろって食べることの大切さや、朝食を食べることの大切さを伝えました。</p> <p>また、庁舎内(保健センター)に「食育の日」ののぼり旗を設置し、来庁者への普及啓発を行いました。</p> <p>町の広報紙6月号に、食育の日や食育月間について掲載し「朝食を食べる事」の大切さについて普及啓発を行いました。</p>
	
	<div data-bbox="740 1429 1422 1868" style="border: 1px solid #ccc; padding: 10px; background-color: #f9f9f9;"> <p style="text-align: center;"><b>毎年6月は「食育月間」、 毎月19日は「食育の日」です。</b></p> <p><b>始めよう! 「家族そろって朝ごはん」</b></p> <p>食卓を囲み、食事のマナーや食生活リズムの大切さ、郷土料理などの食文化等、食育についてご家族と一緒に考えてみましょう。</p> <p><b>朝ごはんは、家族と一緒に</b></p> <p>まずは、朝ごはんから家族で食卓を囲み、1日の始まりを元気にスタートしましょう。</p> <p><b>早寝早起きでよい生活リズムを</b></p> <p>1日の食事を規則的にとり、健康的な生活習慣を身につけるために、朝ごはんを食べ、早寝早起きの規則正しい生活習慣を身につけることが重要です。</p> <p><b>朝ごはんは、1日のパワーの源</b></p> <p>寝ている間に低下した体温を上昇させ、1日の活動の準備を整えます。</p> <p>朝ごはんにも主食・主菜・副菜を組み合わせることを意識すると、栄養バランスのよい食事になります。</p> </div>