【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

京都府

取組市町村名|宇治市

取 組 の 名 称 毎月19日は『食事で健康を考える日』 市役所食堂でヘルシーメニューの提供

実 施 時 期 | H29 5/19・ 6/19 ・ 7/19 ・ 8/18 ・ 9/19 ・ 10/19 ・ 11/17 ・ 12/19

取 組 内 容

1. 取組の概要

毎月19日の「食育の日」を『食事で健康を考える日』として、宇治市役所食堂でヘルシーメニューを提供する取組です。宇治市健康生きがい課・職員厚生課と、市役所食堂を運営する株式会社典座が連携して取り組んでいます。

2. 目的

平成27年3月に策定した「宇治市健康づくり・食育推進計画」の中で重点課題として取り組んでいる「生活習慣病の発症予防と重症化予防」のため、食堂を利用する職員・市民が、実際に食事を体験することで健全な食生活について理解を深めることを目的としています。

3. 実施場所

宇治市役所食堂

4. 内容

(1)テーマに合わせたヘルシーメニュを提供

テーマ例: メタボリックシンドローム予防

カルシウムたっぷりメニュー 野菜をたっぷりとりましょう

②パネル展示

テーマに合わせたパネルを食堂前に展示し、健全な食生活について普及啓発しています。

③「食育だより」の発行

テーマに関連する食事のポイントやレシピを掲載した「食育だより」を発行し、食堂で配布しています。

また市ホームページにも掲載しています。

5. 今後の展望

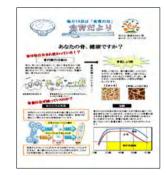
健康診査等の結果を活用し、健康課題に合わせたテーマを展開していきたいと考えています。



个ヘルシーメニューの一例



个パネル展示の様子



个食育だより

【様式3】

食育の日の取組

(毎月19日:4月~12月までの実績)



【様式3】

食育の日の取組

(毎月19日:4月~12月までの実績)

