

【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	愛媛県	
取組市町村名	松山市(小規模保育所 うちみや保育園)	
取組の名称	食育の日	
実施時期	毎月19日 または、季節によって前後するが、月一回実施。	
取組内容	<div data-bbox="368 571 683 775" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="671 580 927 743" data-label="Text"> <p><b>4月『野菜の苗植え』</b> キュウリ、トウモロコシ、ナス、トマトの苗を植えました。毎日、水やりをして成長を観察しました。</p> </div> <div data-bbox="963 584 1246 781" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1246 584 1548 781" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="986 808 1511 931" data-label="Text"> <p><b>5月『カレー＆フルーツ作り』</b> カレーの具材を型抜きで作りました。カレーに盛り付けをしておいしくいただきました。フルーツも自分たちで混ぜて、おやつで食べました。</p> </div> <div data-bbox="368 792 683 992" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="683 792 976 992" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="381 1016 829 1140" data-label="Text"> <p><b>7月『そうめん流し』</b> 本物の竹を使って、そうめん流しをしました。流れるそうめんを嬉しそうにすくって食べる子どもたちでした。麺つゆも手作りで、好評でした。</p> </div> <div data-bbox="963 987 1246 1187" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1246 987 1548 1187" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="970 1229 1500 1350" data-label="Text"> <p><b>8月『ミックスジュース作り』</b> 小松菜、りんご、バナナ、もも、みかんを牛乳で割って、ミキサーにかけました。いつも食べている食材が、ジュースに変わっておいしくいただきました。</p> </div> <div data-bbox="368 1171 663 1375" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="663 1171 976 1375" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="397 1406 901 1527" data-label="Text"> <p><b>9月『おにぎりパーティー』</b> 好きな具材をご飯に混ぜて、自分たちで握りました。色々な形のおにぎりができて、両手いっぱいを持って食べました。</p> </div> <div data-bbox="963 1395 1246 1561" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1246 1395 1548 1561" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1050 1581 1511 1680" data-label="Text"> <p><b>11月『遠足ごっこ・お弁当作り』</b> 制作活動を通して、自分だけの弁当を作りました。個性あふれる作品ができました。</p> </div> <div data-bbox="368 1561 703 1769" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="703 1561 1027 1769" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="386 1794 675 1910" data-label="Text"> <p><b>10月『サツマイモ掘り』</b> 畑でサツマイモを掘りました。掘った芋は、版画制作や、おやつで食べました。</p> </div> <div data-bbox="738 1792 1179 1910" data-label="Text"> <p><b>12月『クリスマスケーキ作り』</b> ホットケーキにクリームや果物で、デコレーションをしました。クリスマス気分を味わった子どもたちです。</p> </div> <div data-bbox="1228 1747 1538 1937" data-label="Image"> </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	愛媛県
取組市町村名	伊予市
取組の名称	いきいきふれあいサロン 講話「高齢者の食事～低栄養を防ぎましょう～」
実施時期	平成29年4月19日(水)
取組内容	<p>伊予市では、ひとり暮らしの高齢者や、家族がいても昼間ひとりきりで会話をする相手がいらない高齢者が、出かけて仲間づくりをしたり、一緒に食事をしたりすることにより、いきいきと元気よく暮らせることを目指して、いきいきふれあいサロンが定期的に集会所などで開催されています。</p> <p>○サロンを運営されている地域の方からの依頼による(上野集会所) ○講話「高齢者の食事～低栄養を防ぎましょう～」伊予市保健センター 栄養士</p> <p>10食品群チェックシートを使って、毎日、1魚、2油、3肉、4牛乳、5野菜、6海藻、7芋、8卵、9大豆、10果物の10食品が食べられているかチェックしました。 当日のサロン運営者が作った昼食に10食品全て入っていたということで、栄養のバランスのよい昼食であると感心し、普段の生活でも、よい食生活を実践できるよう毎日チェックを続けるように呼びかけました。 食事をとるには、噛む力が必要であることから、柔らかいものばかり食べずに時間をかけてしっかりと噛み、咀嚼力を維持することや、歯科医で定期的な口腔ケアを受けることの大切さについて確認しました。 また、高齢者は痩せて、栄養不足になってくると、抵抗力が低下し、全身的な衰えにつながることから、BMIを計算して肥満や痩せを判定する方法を学びました。 質疑応答では、何をどのくらい食べたらいかなど質問があり、元気に長生きできるような食生活の大切さを見直す機会となりました。</p>