

【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	宮崎県
取組市町村名	美郷町
取組の名称	産業文化祭にて食育
実施時期	平成29年 11月19日(日)
取組内容	<p>町の産業文化祭にて住民を対象に、野菜摂取量増加の啓発として野菜料理のふるまい。親子や子ども達にジュースに含まれる砂糖の量をゲーム感覚で知ってもらうなどの健康増進食育コーナーを設置しました。</p> <p>○実施日：11月19日(日) ○対象者：美郷町住民 ○目的：健康に関心を持ってもらい、遊びながら学ぶことで、食に関する知識を身につけ地域や家庭に持ち帰って広めることを目的に行いました。 ○内容：野菜料理ふるまい200食 ・キャベツのコールスローサラダ ・ほうれん草の柚子しめじ和え ジュースに含まれる砂糖の量を展示 1日のエネルギー必要量とご飯1食の目安量 など</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	宮崎県
取組市町村名	西都市
取組の名称	「発達段階における望ましい食習慣の定着を目指して」
実施時期	毎月19日(4月～12月)
取組内容	<p>本市は、「朝食」「偏食」「食事のマナー」の3つの視点を中心に食育に取り組んでいる。</p> <p>1 栄養教諭との連携</p> <p>(1)T.T(チームティーチング)で行う食の指導 各学校の実態に応じた内容で学級担任とT.Tで食の指導を実施。</p> <p>(2)給食時間訪問 年に2回、栄養教諭と学校栄養職員が給食時間に訪問し、給食時間の児童生徒の様子を見ながら、マナー指導を実施。</p> <p>(3)家庭との連携 小学校1年生の保護者を対象に給食試食会を実施。栄養教諭も参加し、直接保護者に朝食の重要性を説明していただき、朝食レシピ集を紹介。</p> <p>2 委員会活動</p> <p>(1)残食ゼロの取組 「何でも食べる子」を目標に掲げ、全校生徒に「残食ゼロを目指そう！」を呼びかけ、毎月19日に活動の一貫として残食調査を実施。</p> <p>(2)食事のマナー改善の取組 各学級でマナーについての現状を話し合い、学級の課題に沿ったポスターを作成し、呼びかけ。</p> <p>(3)給食感謝集会の実施 児童生徒が主体となって、劇やスライドによる発表、感謝の手紙を書くことをとおして、給食に関わる人々や食への感謝の心の育成を図る。</p> <p>3 各種調査による実態把握</p> <p>今後の指導や取組の在り方を見直すために、朝食摂取状況調査、給食喫食状況調査、マナー意識アンケートを実施。</p> <p>4 給食指導習慣</p> <p>学級担任によるマナー指導後、マナーカードで各自の目標の達成状況を振り返らせている。継続的な児童生徒の変容をみて、おたより等で家庭への周知を図る。</p> <p>5 学級活動における指導</p> <p>児童が食べ物に親しみをもち、「食べよう」「食べたい」という内容で学級担任が授業を実施。授業後の「給食を残さない」ことを目標にしたがんばりカードを作成、活用。</p> <p>6 弁当の日</p> <p>児童生徒が自ら弁当を作る「弁当の日」を実施。また、小学校では長期休業中に食事を作る「チャレンジクッキング」を実施。</p> <p>7 地産地消の取組</p> <p>JA西都の出前講座による、西都市の特産品を使った調理実習を実施。</p> <p>8 西都市・西米良村学校保健大会</p> <p>食育に関する次の内容で学校保健大会を開催。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 研究・活動発表 発表者 学校給食部会 研究発表題「発達段階における望ましい食習慣の定着を目指して」 ・ 講演 講師 竹下 和男 氏 元 香川県綾歌郡綾川町立綾上中学校長 演題「弁当の日が学力を育てる」

食育の日の取組実績

提出都道府県名	宮崎県
取組市町村名	三股町
取組の名称	町広報誌における食育普及啓発
取組内容	<p>毎月発行している「広報みまた」に「いきいきげんき！」コーナーを設け、「大人も一緒に食育 楽しく・賢く・きちんと食べる」をテーマに毎月町の栄養士が旬の食材を使った健康バランス食の献立を紹介しています。また「毎月19日は食育の日」の標語も毎月掲載しています。</p> <p>(参考)2017.12月号</p> <div data-bbox="546 650 1532 1499" data-label="Complex-Block"> <p style="text-align: right;">～大人も一緒に「食育」～ ★健康バランス食実践のために★</p> <p>いきいきげんき!</p> <p>毎月19日は食育の日 ●問い合わせ：健康管理センター ☎52-8481</p> <p>旬の食材は おいしい!栄養価が高い!安い!といいこと尽くしです。旬の食材を使った健康バランス食を紹介します。ご家庭での献立にご利用ください。</p> <p>★12月の旬の食材は、ダイコン、ブロッコリー、ハクサイ、ネーブルオレンジです(材料は全て1人分です)。</p> <p>One Point! 淡色野菜…見た目の色合いが薄い野菜で、水分や食物繊維が多く含まれます。緑黄色野菜に比べると栄養価は低めですが、生食しやすいものが多く、手軽に食べられます。量をたくさん食べられるので、食物繊維を多く摂取できます。♪次回は「食事を楽しくするもう一品」についてです♪</p> <p>◎主食 ご飯 168kcal 塩分0% 材料 ご飯…100g</p> <p>◎副菜 ダイコンポトフ 133kcal 塩分1.6% 材料 ダイコン…100g、タマネギ…50g、ニンジン…20g、エリンギ…10g、ソーセージ…1本、ブロッコリー…50g、コンソメ…1/2個、コショウ…少々、粒マスタード…少々 作り方 ①ダイコンは3分の半月切り、タマネギは縦に8等分に切る。ニンジンは輪切り、エリンギは一口大に切る。ブロッコリーは小房に分ける。②鍋にダイコンとタマネギ、ニンジン、エリンギ、コンソメ、かぶる位の水を入れ強火で加熱する。沸騰したら中火にし、30分ほど煮る。③コショウで味を調え、ソーセージとブロッコリーを加え、さらに3分煮る。④器に盛り付け、粒マスタードを添える。</p> <p>◎主菜 タンドリーチキン 159kcal 塩分0.7% 材料 手羽元…2本、△おろしゴキウ…小さじ1/4、△おろしショウガ…小さじ1/4、△ヨーグルト…大さじ1/2、△カレー粉…小さじ1/4、△ケチャップ…小さじ1/2、△ソース…小さじ1/2、△しょうゆ…小さじ1/2 作り方 ①手羽元は骨に沿って軽く切れ込みを入れる。②ポリ袋に△の調</p> <p>味と肉をすべて入れて軽くもみ、冷蔵庫で1時間漬けて置く。③アルミホイルに肉を包み、トースターがグリルで火が通るまで焼く。</p> <p>◎副菜 ハクサイのシーザーサラダ 112kcal 塩分0.8% 材料 ハクサイ…100g、パセリ…少々、●マヨネーズ…大さじ1、●牛乳…大さじ1/2、●粉チーズ…大さじ1/4、●おろしニンニク…小さじ1/4、●コショウ…少々 作り方 ①ハクサイはやや太めの千切りにする。②●の材料を混ぜ合わせる。③ハクサイを器に盛り、ドレッシングをかけ、パセリを添える。</p> <p>◎もう一品 オレンジゼリー 85kcal 塩分0% 材料 ネーブルオレンジ…1個、砂糖…小さじ1、粉ゼラチン(5g入)…1/4袋、湯…大さじ2 作り方 ①オレンジは飾り用に実を2房とりわけ。残りは細かくつぶす。②湯で砂糖を溶かし、ゼラチンも加え溶かす。③つぶしたオレンジを加えて混ぜ合わせ、器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。飾り用のオレンジを載せる。</p>  </div>