

## ③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	堺市
取組市町村名 取組団体・企業名	堺市
取組の名称	妊婦教室における食育の啓発（減塩と地産地消の啓発）
実施時期	6月19日
取組内容	<p>保健センターで開催した妊婦教室で、減塩と地産地消の啓発を行いました。</p> <p>目的： 妊娠期のうちから親の食育への関心を高めることは、生まれてくる子どもに対する食育の基礎を培い、成長の中で親子が食育に取り組むきっかけになると考えられます。今回は、参加者が減塩や地産地消について学ぶことで、自らの食生活と関連付けて考え、日常生活の中で取り組んでいくことを目的に実施しました。</p> <p>対象者： 妊婦教室の参加者10人（妊婦6人、妊婦の夫3人、妊婦の母1人）</p> <p>実施内容： 妊娠期の食生活の講話の中で減塩や地産地消の説明をし、調理実習を行いました。参加者が家庭で食べているみそ汁の汁を持参し、その食塩濃度を測定し、目標とすべきみその量や減塩の工夫について確認をしました。</p> <p>堺市では、市内で栽培、収穫された農産物の内、農薬の適正な使用が確認されたものを「堺のめぐみ」として、市内のスーパーや直売所などで販売しています。この日は仕入れがなかったため調理実習では使用できませんでしたが、「堺のめぐみ」のひとつでもある小松菜を使った献立を紹介し、調理実習を行いました。</p>



食塩濃度測定



小松菜を使った献立



調理実習の様子

