

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	長崎県
取組市町村名 取組団体・企業名	長崎市
取組の名称	育児学級における「野菜プラス一皿」・「減塩」の啓発活動
実施時期	令和元年 6 月 4 日（火）、6 月 26 日（水）
取組内容	【目的】 子育て中の母親を対象に、野菜に関する講話、野菜を使用した具沢山味噌汁の試食、塩分測定を行い、母親自身や家族の野菜摂取状況や汁物の塩分について確認し、家族全体の健康管理へ波及することを目的とします。 【対象者】 育児学級に参加した母親 約 37 名（2 会場） 【実施状況】 食生活改善推進員が、子育て中の母親へ「成人 1 日あたりの野菜摂取目標量」「毎日プラス野菜 1 皿のすすめ」、「減塩」についての講話と、調理した具沢山味噌汁の試食を行い、日頃の家庭での汁物の味付けについて確認しました。また、家庭での味噌汁持参者に対して、塩分濃度測定を行いました。 参加者からは、「試食した味噌汁が家の味噌汁より薄い。」「今後、試食のような味付けを心掛けたい。」などの声がありました。 また、管理栄養士が天然だしのとり方や離乳食への活用方法を説明し、天然だしの旨みを利用して減塩に繋げるよう啓発を行いました。



【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	長崎県
取組市町村名 取組団体・企業名	大村市 大村市地域包括支援センター
取組の名称	介護予防教室出前講座 クッキング 「災害に備えて ポリ袋クッキング」
実施時期	令和元年6月13日（木） 10時～12時
取組内容	自主活動グループ13名に対し、講座を実施。 ポリ袋クッキング ・白ごはん ・焼き鳥の卵とじ ・ポトフ ・ういろう風 加熱中(約30分)に、紙食器作成や熱中症予防講話を行った。 参加者の感想 「おいしい」、「こんなふうにご飯が炊けるとね」、「米を洗わなくてもおいしく食べれるね」、「初めてのことで楽しかった」と話されていた。   

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	長崎県
取組市町村名 取組団体・企業名	松浦市食生活改善推進協議会
取組の名称	親子料理教室
実施時期	令和元年6月23日（日）
取組内容	目的：調理実習を通して、食育の推進や健康づくりのための食生活等について普及する。 対象者：地域の小学生とその親 参加者数：16名 実施内容： 地域に住む親子を対象に調理実習を行いました。身近に揃う材料を使用し、家庭でも親子一緒に、簡単に作ることができ、野菜もたくさん食べることができる料理でした。 また、食品ロスについて講話を行い、食べ物の買い過ぎや料理の作り過ぎによって、家庭から多くの食品を廃棄していることについて話し、食品ロスを減らすために1人ひとりが取り組めることを考えてもらいました。野菜を処理する際も、できる限り捨てずに料理に使うことで生ごみを減らし、栄養価も高めることができ、また、冷蔵庫の詰め過ぎに注意することは、食品の買い過ぎを防ぐだけでなく、特に暑くなるこれからの時期は、食中毒の予防にもつながること等を伝えました。 《レシピ》 ・薄揚げの混ぜごはん ・鶏むね肉の生姜焼き ・トマトのじゃこ和え ・青菜と人参のごま和え ・豆腐白玉だんご