

【様式3】

食育の日の取組

提出都道府県名	埼玉県
取組市町村名	久喜市(すみれ保育園)
取組の名称	食育の推進
実施時期	毎月19日前後
取組内容	<p>対象者:年長クラスの園児</p> <p>「毎月19日は『食育の日』である」と子どもたちが意識を向け興味関心が持てるよう、毎月19日前後に食育に関する取組みを行ってきました。</p> <p>・たけのこの皮むき たけのこの皮むきをしました。ほとんどの子が実物のたけのこを見るのが初めてで、皮のむき方等を説明すると関心を持ち聞いていました。2グループに別れ、2本のたけのこを協力し合いながら行いました。次の日の給食でたけのこご飯として提供されると、「あんなに大きかったのに切るとこんな小さくなるんだね」など形にも興味や関心を抱く姿がありました。</p> <p>・野菜の苗植え 子どもたちと一緒に決めた夏野菜[なす、ピーマン、おくら、ミニトマト(赤・黄)、大玉すいか、小玉すいか(赤、黄)]の苗を植えました。苗をみんなで観察し、ミニトマトの苗の葉っぱを触り、「ミニトマトの匂いがする」と子どもたちの中から様々な発見がありました。一人ずつ野菜の苗を植え、大きくなりますようにと願いを込めていました。</p> <p>・歯磨き指導 6月4日が虫歯予防デーということもあり、改めて”歯磨きの大切さ”、”歯の大切さ”について製作などを通し話しをしました。歯は何本あるのかな?どんな形をしている?歯は何のためにあるのだろうか?もしも、歯がなくなったらどうなってしまうだろう…など子どもたちと一緒に考えたり話し合ったりしました。</p> <p>・とうもろこしの皮むき 最初は皮付きのとうもろこしをどうやって剥くのか疑問に感じている様子でした。剥き方を教えると次々と楽しそうに行っていました。ひげの数だけ粒があることなどを知らせていくと、ひげにも関心を持ち行う姿が見られました。</p> <p>・野菜の収穫・集計 育てた夏野菜を収穫しました。初めての収穫の時は大いに喜び、なすとピーマンは炒め物にして食べました。「おいしい」と言いながら、自分たちで作った野菜はいつも食べている野菜よりもおいしく感じたようでした。 収穫するたびに収穫表にシールを貼り、どの野菜がどれくらい収穫できたのか目に見てわかるようにしました。最終的に、なす(197個)、ピーマン(158個)、おくら(36個)、ミニトマト(赤163個、黄45個)、大玉スイカ(3個)、小玉スイカ(赤3個、黄5個)の収穫がありました。</p> <p>・食事のマナー、栄養バランスについて 食事時の姿勢などのマナーを身につけ、主食・おかず・汁物をバランスよく三角食べを意識し食事ができるようにしました。また、食品の種類や体の中での働きに違いがあることを知らせていき、体の仕組みに興味を持てるようにしました。</p>

【様式3】

食育の日の取組

提出都道府県名	埼玉県
取組市町村名	川口市
取組の名称	市内小中学校における「食育の日」の普及啓発
実施時期	毎月19日
取組内容	<p>○食に関する指導の特色ある取組 「毎月19日は『食育の日』」が、定着するよう市内小・中学校において、食育に関連させた特色ある普及啓発活動を実施しています。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・給食だよりによる『食育の日』の家庭への啓発 ・ポスター等によるランチルームや廊下等への掲示 ・異学年齢集団による交流給食 ・全国の郷土料理、地域の特産品等を取り入れた独自献立 ・地場産物を取り入れた郷土食や行事食を中心とした献立 ・残食を減らすための取組 毎月19日を、「食べ残し0デー」として、特に意識をして残食を減らそうとする取組 ・給食委員会による呼びかけや校内放送 ・お弁当の日の設定 『食育の日』にちなんで、児童生徒の実態に応じて、保護者と協力しながらお弁当を作り、会食する取組 ・全校集会における児童生徒への啓発 <p>○家庭・地域への普及啓発 市内小・中学校で発行している学校だより、給食だより、PTA会報、学校のホームページ等を活用し、『食育の日』を積極的に家庭や地域に情報を発信しています。</p>

【様式3】

食育の日の取組

提出都道府県名	埼玉県
取組市町村名	和光市
取組の名称	市内スーパー店頭での情報発信
実施時期	通年
取組内容	<p>【目的】 市民の身近な食品購入先であるスーパーにおいて、試食やメニュー提案を行うことにより、家庭での味付けの参考にしてもらい、生活習慣病予防(減塩・減糖・減脂)に効果的な調理や食品選択の方法、旬食材の活用について提案し、家庭での食育実践につなげてもらう事を目的としています。</p> <p>【概要】 「わこう食育推進店」であるイトーヨーカ堂和光店との協働事業として月に1回、減塩・減糖レシピの配布及び試食の提供をいたしました。 日時 : 毎月19日(食育の日)、11時～15時 場所 : イトーヨーカ堂和光店1階食品売り場クッキングサポートコーナー 対象者 : 来客者 実施体制: メニュー考案(市担当課の栄養士)、試食の調理・提供(イトーヨーカ堂店員)</p> <p>【その他】 毎月のレシピは市のホームページにも掲載しています。</p>



わこうの「食育」
おしいん、ヘルシーからどうぞ！
減塩・減糖レシピ
※糖質は2割減とりたいましよう。

この料理は野菜が70g入です。
糖質に抑えられている野菜類
(約1杯分)がわかります。

春きゃべつとカニカマの和風コールスロー

キャベツはビタミンが豊富！
新玉ねぎ・彩りを添えて栄養満点！

◎材料：(2人分)

キャベツ……………3枚
カニ風味かまぼこ……………5本
めんつゆ(三倍濃縮)…小さじ1/2
A マヨネーズ……………大さじ1
練りわさび……………適量

【1人分あたり】
エネルギー 76 kcal
たんぱく質 3.2 g
脂 質 4.9 g
糖 質 4.6 g
食塩相当量 0.7 g

ポイント この商品を使用すると
食塩相当量が0.4gになります。
※(糖)量: アラスカ産凍干 10本入
セックツメアム 減糖だしつゆ2粒濃縮

◎作り方
① ボールに千切りにしたキャベツとほぐしたカニ風味かまぼこを入れる。
② Aの材料をよく混ぜあわせたら、①に加えてあえる。

メモ
★春キャベツは葉が柔らかく食べやすい。えぐみほとんどなくみずみずしいのが特徴です。火を加えずにそのままサラダなどで仕上げることがおすすめです。ロールキャベツなどじっくり煮込む料理には春キャベツが向いています。
★下処理の忘れちゃいけない事で減塩に。調味料の量だけでなく十分しんなりします。しんなりさせて量を少なくする事でより元山の野菜がとれます。練りわさびを入れ、びりっと引きしまった大人のコールスローに仕上げました。
～毎月19日は「食育の日」～ 作成: 食育推進コンソーシアム和光(事務局 和光市 健康推進課)