




## 【様式3】

## ③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	福島県
取組市町村名 取組団体・企業名	県南保健福祉事務所
取組の名称	「ふくしま“食の基本”推進キャンペーン
実施時期	10月19日
取組内容	<p>り菜あんににおける「ふくしま“食の基本”推進キャンペーン 栄養相談コーナーを設置し、食育 クイズ（野菜の計量体験、野菜あて クイズ）を実施、旬の食材を使用した 減塩スープの試食提供、啓発媒体の 掲示やチラシ配布による普及啓発を 行いました。</p> 

### ③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	福島県
取組市町村名 取組団体・企業名	北塩原村 北塩原村食生活改善推進員会
取組の名称	夏休み食育講座
実施時期	令和元年8月19日(月)
取組内容	<p><b>【目的】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事をすることの大切さを学ぶ。</li> <li>・健康で豊かな食生活をおくるための能力を育てる。</li> <li>・望ましい食習慣と豊かな心を身につける。</li> </ul> <p><b>【対象及び参加人数】</b></p> <p>地域の小学生 8名</p> <p><b>【実施内容】</b></p> <p>夏休みに、村の特産の野菜を取り入れて、4品の調理実習を実施しました。子どもたちに米を研ぐ、卵を割る、野菜を洗い切って盛り付ける、おにぎりを握る、ミキサーを使う、ドレッシングの味付けなどの作業してもらい、大人は作業のサポート、見守りとしました。</p> <p>献立名：枝豆とトウモロコシごはんのおにぎり 丸ごとトマトとたまごのスープ チキンと野菜のカップサラダ/手作りドレッシング バナナとブルーベリーのスムージー</p> <p><b>【感想】</b></p> <p>子供たちは手が空くと、次の作業に移り、みんなで協力してスムーズに調理を行い、見守りのもとで包丁なども、上手に使いながら作業していました。</p> <p>おにぎりを握りながら「ごはんて熱いな、おかあさんいつも熱くて大変だなあ。」「ミキサーを使うのが楽しい。」など、簡単だから家でも作ってみるとの感想がありました。</p>
	 

### ③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	福島県
取組市町村名 取組団体・企業名	いわき市
取組の名称	市役所出前講座「食事バランスで健康づくり！！」の実施
実施時期	7月19日
取組内容	<p>目的：高齢者における健康寿命の延伸では、それまでの生活習慣病の発症・重症化予防と合わせて低栄養の予防が重要であることから、低栄養のリスクや予防のための食生活のポイントを学び、自身の食生活の振り返り、改善のきっかけとすることを目的としました。</p> <p>対象：つどいの場 若葉台サロン参加者 10名（60代～80代の女性）</p> <p>時間：午前10時～11時</p> <p>場所：若葉台集会所</p> <p>従事者：保健所栄養士</p> <p>内容：対象が高齢女性であったため、「フレイル予防」の観点から低栄養予防を中心に、いわき市の健康課題である心疾患・脳血管疾患の要因の一つである高血圧・減塩について市の現状を含めた内容を加えた構成で講話を実施しました。</p> <p>また、低栄養のリスクとなる食習慣などをより身近にとらえられるよう、クイズや参加者自身によるシナリオ読合せを行いました。</p>