

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	長野県
取組市町村名 取組団体・企業名	根羽村、根羽村社会福祉協議会
取組の名称	男性生活応援講座（男性料理教室（介護予防事業））
実施時期	令和元年9月19日（木）（毎月1回開催）
取組内容	男性の方にも料理や健康に興味を持って頂く事、自立した生活と健康長寿を目指して頂く事を目的に男性料理教室を開催しています。 男性はなかなか参加してくださらないため、定年退職後の生きがいづくり、同級生同士の参加をきっかけに気軽に参加できる環境を整え、誕生月にはケーキにロウソクを立てて、お誕生会も実施しています。 【開催頻度】月に1回の開催で、曜日を決めて4月に年間予定を配布しています。 【参加者】60歳台から90歳代までの男性が参加を楽しみにしてくださり、平均8名程の参加があります。（10年以上参加してくださっている方も！） 【内容】開会前に体重と血圧測定をして健康チェック。その後、お喋りをして、栄養のワンポイントや調理の説明、ラジオ体操をして、調理実習・試食・誕生会を行います。 9月は、8月に初参加して下さった方が貧血だった事からレバーを使ったメニューにしました。また、周りにつられて食べすぎてしまった方がいた反省から、自分の完食できる量と適量を考えるバイキングにしてみました。（バイキングは好評で定着しています。）
この日は参加者が少なく、丁寧に実習ができました！ 麦ご飯 ごまみそレバー 野菜と卵の汁物 切干大根の酢の物 果物	初めてのバイキング好評です！