

## ③食育の日の取組

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 提出都道府県名<br>政令指定都市名 | 堺市                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 取組市町村名<br>取組団体・企業名 | 堺市                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 取組の名称              | さかい食育目標チャレンジクッキング～主食・主菜・副菜を知っていますか？～                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 実施時期               | 6月19日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 取組内容               | <p>目的：</p> <p>堺市で平成28年3月に実施した食育に関するアンケートでは、「主食・主菜・副菜をそろえて食べることが1日2回以上、ほとんど毎日ある」と答えた方の割合は49.6%でした。また60歳未満の方は、60歳以上の方と比較すると1日2回以上主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度は低い状況でした。そのため、今回の取り組みは、壮年期の方にバランスのよい食事の考え方について啓発する目的で実施しました。</p> <p>参加者：</p> <p>一般市民16名（40歳代3名、50歳代6名、60歳以上7名）</p> <p>実施内容：</p> <p>時間的な余裕が少ない壮年期の方が参加しやすいよう、午前10時から12時の2時間で講義と調理実習を行いました。</p> <p>講義では、主食・主菜・副菜をそろえた食事の大切さのお話ししたほか、平成29年3月に策定した「さかい食育目標（さ：三食きちんと食べる、か：感謝して食を大切に作る、い：一緒に食べる）」の普及啓発も併せて行いました。</p> <p>調理実習では、市販のカット野菜を使用したり、電子レンジを活用したりすることで、短時間で調理できる献立4品（チキンの照り焼き、ブロッコリーの煮びたし、豆乳みそ汁、甘酒ヨーグルト）を作りました。</p> <p>参加者からは「簡単に美味しく作れて、ぜひ家でも作りたい」「野菜をもっと食べなくてはいけないとわかった」「家でももう少しす味にしようと思った」等の声があり、好評でした。</p> |

