

【様式 2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	滋賀県
取組市町村名 取組団体・企業名	草津市・市内飲食店
取組の名称	食育推進事業 「草津ベジランチ」
実施時期	令和2年11月14日(土)～12月26日(土)
取組内容	<p>野菜の摂取量の増加と食環境の整備を目的として、草津市内の協力飲食店で野菜が120g以上入ったランチを提供する食育推進事業「草津ベジランチ」を実施しました。また、ベジランチを提供するお店を一覧にして紹介するとともに、野菜に含まれる栄養素やバランスよく食べることについて紹介したベジランチマップを作成し、市内に配布することで啓発を行いました。</p> <p>参加飲食店：26店舗</p> <p>↓店舗ステッカー</p>  <p>↓ランチ例</p>  <p>草津ベジランチを知っている人だけでなく、知らない人にとっても、野菜を意識して摂取するきっかけになったと考えます。また、飲食店にとっては、積極的に野菜を使用する契機となり、事業後も継続して野菜を取り入れたメニューを提供することに繋がりました。</p>

→のぼり旗



↓店舗ステッカー



↓ランチ例



【様式2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	滋賀県
取組市町村名 取組団体・企業名	守山市
取組の名称	レシピの配布
実施時期	令和2年4月～
取組内容	<ul style="list-style-type: none">・目的:市民が望ましい食生活を実践するための具体的な手段についての情報提供を行う。・対象:市民・内容:福祉保健センターにおいて、食育レシピ(過去に市食育レシピコンテストにて入賞したレシピ等)や、野菜たっぷりレシピ、減塩のレシピ等について、乳幼児健診等に来られた市民が手に取れるように設置しました。

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	滋賀県
取組市町村名 取組団体・企業名	栗東市
取組の名称	離乳食講座
実施時期	令和2年12月9日 10:30~11:30 (令和3年3月3日にも実施の予定)
取組内容	<p>対象：栗東市在住の0歳児(4~10ヶ月)親子、第1子に限る 定員：8組</p> <p><内容></p> <ul style="list-style-type: none"> ○講話 <ul style="list-style-type: none"> ・離乳食の進め方 ・注意してほしいこと ・おかゆの作り方 ・だしのとり方 ・おやつについて ○質疑応答 <p>H22年度から栗東市の地域子育て支援センター主催、健康増進課が協力し、年に4回行っていますが、今年度は感染症の影響で前半の講座が開催中止となりました。</p> <p>また、本来であれば講話だけでなく、調理実演を健康増進課の管理栄養士が行っていますが、今年度は調理を実施せず、資料配付と講話のみにしました。そのため、質疑応答の時間を長く設けることが出来、参加者全員の質問に答えることが出来ました。初めての離乳食を進めるにあたっての不安を解消することができたと好評をいただいています。</p> <p>毎回参加希望者が多く、受付1時間で定員になることもあります。回数や内容に関しては、一年の講座を振り返り、毎年見直すようにしています。</p>

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	滋賀県
取組市町村名 取組団体・企業名	野洲市 野洲市観光物産協会
取組の名称	おいでやすマルシェ
実施時期	令和2年11月14日（土）・15日（日）
取組内容	<p>市民を対象に、地元の野菜・特産品を購入できる機会を創出することをねらいに、平和堂アル・プラザ野洲にて野洲の特産品を販売するおいでやすマルシェを11/14（土）・15（日）の2日間かけて実施しました。</p> <p>新型コロナウイルス感染症対策を行いながら、生産者を含めた事業者と消費者が直接関わりを持てる機会を設けました。</p>
	

②食育月間以外の月の取組

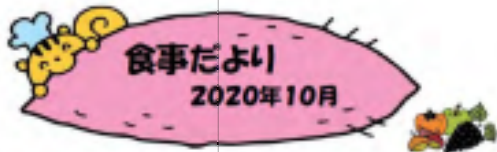
提出都道府県名 政令指定都市名	滋賀県
取組市町村名 取組団体・企業名	東近江市
取組の名称	食と健康教室
実施時期	令和2年6月から令和3年1月まで
取組内容	<p>目的 子どもたちが健やかに成長していくためには、規則正しい生活のリズムをつくり、よりよい食習慣の形成が大切です。生活リズムの基礎を身につけるとともに、食べる楽しさやおいしさを感じ、食への興味や関心が持てることを目的とします。</p> <p>対象者 東近江市内各認定こども園、保育園、幼稚園5歳児</p> <p>参加人数 927人</p> <p>内容 もみ・もみがら・玄米・白米をみて、お米ができるまでの話 朝ごはんを食べることの大切さについて</p> <p>お米を研ぐ、ガラスの鍋で炊く調理体験を親子とする予定でしたが、新型コロナウイルス感染症感染予防から、親子での調理体験を中止し、子どもたちに話のみの教室を行いました。</p>

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	滋賀県												
取組市町村名 取組団体・企業名	彦根市												
取組の名称	食品ロス削減に関する啓発												
実施時期	4月、5月、9月、10月、12月												
取組内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 広報、職員向けへのインフォメーション、ラジオおよびホームページにて掲載。 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin: 10px 0;"> <thead> <tr> <th style="width: 20%;">日時</th> <th>啓発タイトル</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">4月1日</td> <td>4月異動につき30・10運動</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">5月20日</td> <td>社協「あったかごはんプロジェクト」を応援しましょう</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">9月15日</td> <td style="text-align: center;">捨ててしまうのはもったいない！食材を無駄なくおいしく食べよう！</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">10月1日</td> <td>食品ロス削減月間</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">12月1日</td> <td>食べきりキャンペーン</td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> ・ 職員が使用する給湯室に食品ロスの啓発としてポスターを設置。 	日時	啓発タイトル	4月1日	4月異動につき30・10運動	5月20日	社協「あったかごはんプロジェクト」を応援しましょう	9月15日	捨ててしまうのはもったいない！食材を無駄なくおいしく食べよう！	10月1日	食品ロス削減月間	12月1日	食べきりキャンペーン
日時	啓発タイトル												
4月1日	4月異動につき30・10運動												
5月20日	社協「あったかごはんプロジェクト」を応援しましょう												
9月15日	捨ててしまうのはもったいない！食材を無駄なくおいしく食べよう！												
10月1日	食品ロス削減月間												
12月1日	食べきりキャンペーン												

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	滋賀県
取組市町村名 取組団体・企業名	彦根市 幼児課
取組の名称	環境に配慮した食への推進「食品ロスを減らそう」
実施時期	令和2年10月
取組内容	<p>今年度は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により、市民にとってはあらゆる行動の自粛要請を受ける生活となり、そのことから家庭での生活が大幅に増えることで家庭ごみの増加につながることや、彦根市は滋賀県内でも家庭ごみの排出量が多いことから、食品ロス削減への関心を高めるための情報提供を以下のとおり取り組みました。</p> <p>10月は、「食品ロス削減月間」の啓発として、彦根市が策定した「ひこね元気計画21（第3次）」に基づき、生活環境課と連携し、「食品ロスを減らそう」の内容を掲載した「食事だより」を市内各園に配布し、子育て世代への周知を実施しました。（別紙啓発文参照）</p>



季節は秋へと変わり、スポーツの秋、読書の秋といろいろな秋がありますが、果物・魚・きのこ・芋類など旬な食べ物でいっぱいの食欲の秋も楽しみの一つですね。
子どもの頃から食べ物の旬を味わうことは、豊かな感性や味覚の形成にとっても重要なことです。ぜひ、毎日の食卓に旬の食材を取り入れられるよう工夫してみましょう。

秋の「旬」を味わおう！

「旬」とは、自然の中でふつうに育てた野菜や果物がとれる季節や、魚がたくさんとれる季節のことを、食べ物によってその時期は違います。旬のものを食べることで、自然の恵みや四季の変化を感じてみましょう。

★旬の食材のよいところは…

◆栄養たっぷり！

旬の食材は、他の時期に比べて栄養価が高く、香りやうま味が豊富です。少しの量付けでおいしく味わうことができます。

◆価格が安い！

旬の食材は、その時期に農作物や魚等がたくさんとれるため、市場に量が出ることで、価格が安く手に入りやすくなります。

★秋の味覚は…



食品ロスを減らそう！

たくさんおいしいものが食べられる一方で、まだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」が問題視されています。
彦根市の調査で、家庭から出たごみの約3割が生ごみで、そのうち3割以上は「食べ残し」や「未利用食品」であることが分かっています。
食品ロスを減らすために、一人ひとりできることから取り組んでみましょう。

買い物するとき

- ・ 買い物の前は、冷蔵庫の中を確認する。
- ・ 食材は、使いきれぬ量を買う。

料理するとき

- ・ 必要な分だけ調理し、作り過ぎないようにする。
- ・ 残ってしまった食材や食べきれなかった料理は、他の料理にアレンジする。

食事するとき

- ・ 自分が食べきれぬ量を知り、おいしく残さず食べる。

保存するとき

- ・ それぞれの食品の保存場所がわかるように、冷蔵庫の中を整理する。

「10月」は、食品ロス削減月間です！


国は、「食品ロス削減促進法」に基づき、10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」と設定されました。

滋賀県でも食品ロスを削減するため、「三方よし！」でフードエコ・プロジェクトの一環として、食品ロス削減に取り組む飲食店等を「三方よしフードエコ推進店」として登録し、その情報各店に紹介されています。

お店を利用されるときは「食べ残しを減らす」、買い物時には「必要以上に買い過ぎない」等、できることから取り組んでみましょう。

参考：農林水産省・経済産業省・彦根市ホームページ



②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	滋賀県
取組市町村名 取組団体・企業名	長浜市給食センター
取組の名称	朝ごはんについての啓発
実施時期	令和2年7月から11月まで
取組内容	<p>朝食をとることの大切さや、朝食の栄養バランス等を含めた「早寝早起き朝ごはん」の啓発のために、市立園の5歳児（保護者）、小学校5年生、中学校2年生を対象に食育アンケートを実施し、結果をまとめたものを配布しました。</p> <p>小学校5年生は、この結果を用いて、2学期の特別活動に「朝ごはんについて」の授業を行いました。</p>
	

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	滋賀県	
取組市町村名 取組団体・企業名	長浜市 市立幼稚園・保育園・認定こども園	
取組の名称	○栄養士や栄養教諭による指導 ○野菜の栽培 ○その他	
実施時期	令和2年6月～12月	
取組内容	<p>○栄養士や栄養教諭による食育指導</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <ul style="list-style-type: none"> ・食事のマナー ・栄養素の働き ・正しい箸の持ち方、食事中の姿勢 ・季節の風習（冬至など）   </div> <p>*エプロンシアター、紙芝居、絵表示、クイズ、手遊びなどの教材を用いて行われた。</p> <p>*みんなで食事をする楽しさ、元気な体づくり、自然の恵みや関係する人々への感謝の気持ち等について年齢に応じた食育指導をした。</p> <p>○野菜の栽培、クッキング</p> <p style="padding-left: 40px;">トマト、ピーマン、なす、オクラ、かぼちゃ さつまいも、ポップコーン 大根、ほうれん草、ブロッコリー</p> <p>*JAさんや地元の農園さんの協力をいただき栽培や焼き芋を実施した園もある。</p> <p>*野菜への興味、生長や収穫の喜び、苦手な食材を食べてみようとする姿につながった。</p>  <p>○その他</p> <p style="padding-left: 40px;">食に関するポスターの掲示 食育だよりの活用</p>	

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	滋賀県
取組市町村名 取組団体・企業名	長浜市 健康推進課、健康企画課
取組の名称	「いただきますのあとは野菜から」の啓発
実施時期	令和2年10月から開始
取組内容	<p>目的</p> <p>長浜市民の野菜摂取量は268gで、野菜の摂取目標量350gと大きく離れていることから、「いただきますのあとは野菜から」をキャッチフレーズに、食事は野菜から食べることの推奨を目的としています。</p> <p>内容</p> <p>野菜から食べることの効果として3つ挙げています。</p> <ol style="list-style-type: none"> ① おかず量(副菜量)が増えるため満腹感を感じ炭水化物の摂りすぎ予防につながる。 ② 血糖値の急上昇の抑制につながる。 ③ 子どものころから野菜をよく噛んで食べることを習慣にすることで将来の糖尿病発症リスクの軽減につながる。 <p>これらの啓発を総合健診や乳幼児健診などでチラシの配布や健康推進員活動での啓発、市の広報誌や給食だよりに記事の掲載などを行っています。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 45%;"> <p>すこやかトピックス</p> <p>～おすすめします「いただきます」のあとは野菜から～</p> <p>健康のため家族や職場などで取り組みましょう</p> <p>おすすめの理由① 野菜に多く含まれる食物繊維は、腸み込えが好みます。野菜から食べることで腸の運動が盛ん、満腹感を感じ、後から食べる炭水化物(ごはんなど)の摂り過ぎ予防につながります。 (炭水化物の摂り過ぎは、肥満の原因や中高血圧、コレステロール、血糖値の上昇など生活習慣病に繋がります。)</p> <p>おすすめの理由② ご飯から食べるより野菜から食べると血糖値の急上昇が抑えられます。 「食べる順番」をかえることで将来の糖尿病発症リスクの軽減につながります。</p> <p>おすすめの理由③ 小さいころからの「野菜からゆっくりよく噛んで食べる習慣」は大人の後遺症につながります。</p> <p style="text-align: right;">↑ 広報誌掲載記事</p> </div> <div style="width: 50%;">  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center; margin-top: 20px;"> <div style="width: 45%;">  <p>←健康推進員活動</p> </div> </div>

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	滋賀県
取組市町村名 取組団体・企業名	米原市、株式会社セブン-イレブン・ジャパン
取組の名称	健康啓発のためのオリジナル POP 広告の掲出
実施時期	10月12日～10月31日
取組内容	<p>○目的</p> <p>平成27年度の県栄養マップ調査で、米原市民の野菜摂取量が男性275g、女性235gと目標量より少ないことから、男女問わず気軽に利用できるコンビニエンスストアにおいて、野菜摂取推進の広告を掲示し、市民の健康づくりを促進すること。</p> <p>○掲出場所</p> <p>米原市内のセブン-イレブン各店舗（9店舗）</p> <p>○作成したオリジナル POP 広告</p>

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	滋賀県
取組市町村名 取組団体・企業名	米原市
取組の名称	行政放送（伊吹山テレビ）における食育特集
実施時期	5月、7月、9月、12月
取組内容	<p>○目的 野菜を豊富に使用したレシピを紹介し、住民の野菜摂取を促すこと。</p> <p>○出演者 健康推進員（食生活改善推進員）2人</p> <p>○放送内容 5月1日～ 春野菜の卵とじ 7月17日～ 夏野菜入りぶっかけそうめん 9月18日～ 厚揚げの中華風あんかけ 12月18日～ 豆乳スープ ※各番組を1週間繰り返し放送（3分前後） 野菜豊富なレシピに加え、減塩調味料を積極的に使い、住民の減塩意識を促すようにしています。</p>

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	滋賀県
取組市町村名 取組団体・企業名	大津市
取組の名称	幼稚園・保育園における食育講座(毎日食べよう！朝ごはん～朝食と脳の働き～)の実施
実施時期	9月～12月
取組内容	<p>(取組内容)</p> <p>子どもの朝食欠食率の改善のためには家庭教育が重要であることから、幼児期の保護者を対象とした食育講座を実施しました。滋賀県栄養士会地域活動事業部大津地区の栄養士を講師として招き、朝食の重要性を伝えるとともに、リーフレットや料理レシピの配布による啓発を行いました。</p> <p>(参加人数)</p> <p>3施設、88人</p>