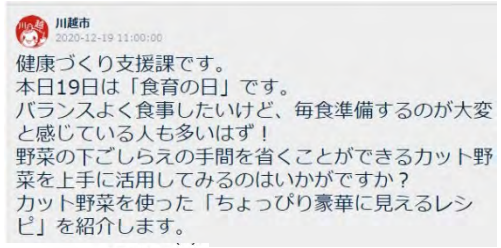


【様式 3】

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	埼玉県川越市
取組市町村名 取組団体・企業名	
取組の名称	SNS 媒体を活用した食育の推進
実施時期	毎月 19 日
取組内容	本市では今年度から開始した第 3 次川越市食育推進計画に基づき食育を推進しているところです。 本市は心疾患や脳血管疾患での死因別死亡率が高く、高血圧対策が課題となっています。そのため、当計画では高血圧対策の 1 つとして、「適正体重の維持」「野菜の摂取量増加」「減塩対策」を目標に掲げています。 そこで、毎月 19 日の食育の日に、「野菜摂取量増加」と「減塩対策」に重点を置き、啓発に取り組んでいます。 高血圧対策は若い頃からの取組みが重要です。そのため、子育て世代や働き世代への啓発を考え、市の Facebook や Twitter など SNS 媒体を活用しました。 また、併せて簡単で薄味でも美味しい野菜のレシピを毎月紹介しています。 さらに、庁内職員へ健康づくりの意識付けを行うため、毎月 19 日に全職員を対象に「食育メール」を配信しています。 一人でも多くの市民に健康づくりの重要性が伝わるよう、さまざまな方法で今後もアプローチしていきたいです。  健康づくり支援課 明日 19 日は「食育の日」です。 職員皆さま いつも大変お世話になっております。 日頃より当課の健康づくり事業にご理解・ご協力をいただき誠にありがとうございます。 明日 19 日は食育の日です。 今年の年末年始は、コロナ禍で家で過ごす人も多いと思います。 バランスよく食事したいけど、毎食準備するのは大変！ そんな方に、野菜の下ごしらえの手間を省くことができる、スーパーやコンビニで販売しているカット野菜活用のコツをご紹介します。 <カット野菜活用のコツ> ① サラダ用：レタスやキャベツなどの淡色野菜だけではなく、ピーマンやにんじんなど緑黄色野菜が入っているものを選ぶとよりビタミンがとれます。 豆腐や納豆、卵、魚の缶詰などを加えれば、たんぱく質も一緒にとれ（バランスアップ！） ② 炒め物用：炒めるのに適した野菜が入っています。多種類が入ったものを選びましょう。 肉や魚と合わせれば「主菜」、めんと組み合わせれば 1 品料理にするのもおすすめです。 今月は、クリスマスや年末年始に自宅で簡単にできるカット野菜を使った「ちょっぴり豪華に見えるレシピ」をお送りします。ぜひご家庭でお試しください。

【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	埼玉県
取組市町村名 取組団体・企業名	熊谷市（大幡小）
取組の名称	食育の日の取組
実施時期	毎月１９日前後
取組内容	本年度実施した食育の日の取組を報告します。 ・「永久歯むし歯治療率９５％」の目標のもと、歯と口の健康について興味関心を高めるため、学校給食に「かみかみメニュー」を提供しました。また、提供と同時にチラシの配布しました。 ７月 ごぼうサラダ（写真１） １０月 りんご １２月 根菜サラダ（写真２）

【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	埼玉県												
取組市町村名 取組団体・企業名	久喜市（栗橋西小学校）												
取組の名称	親子で作るお弁当の日												
実施時期	学期 1 回 1 9 日前後												
取組内容	下記実施計画を作成し、職員会議で共通理解を図り「親子で作るお弁当の日」の取組を実施しています。 「親子で作るお弁当の日」実施計画 栗橋西小学校食育部 1 目的 ①食をとおした家族のふれあい、食事について親子で共に考える機会にする。 ②食への関心を高め、感謝の気持ちを育み、楽しく料理をしたり、健康を意識したりする態度を育てる。 2 実施日 令和 2 年 10 月 1 9 日（月）、1 2 月 1 8 日（金）、 令和 2 年 2 月 2 4 日（なかよし班で弁当） 3 取組内容 低学年：家族と一緒に献立を考え、一緒に買い物をする。 中学年：家族と一緒に献立を考え、一緒にお弁当箱に詰めてみる。 高学年：バランスの良い献立を考え、家族と一緒に調理してみる。 4 指導内容 指導事項を「食べ物に関心」「感謝の心」「楽しく料理」「健康な体を作る」に分類し各学年に応じた指導内容を明確にし取り組む。 （抜粋）＊表中の●は重点指導事項 <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>食べ物に関心</th> <th>感謝の心</th> <th>楽しく料理</th> <th>健康な体を作る</th> <th>保護者の方へのお願い</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>低学年</td> <td>●食べ物の名前がわかる。 ●食べ物の味、色、形などの特徴がわかる。</td> <td>●お弁当を作ってくれた人に感謝する。 ●残さず食べる。</td> <td>●家族と一緒に買い物に行く。 ・家族のお弁当づくりをみる。</td> <td>・家族と一緒に一緒にお弁当に入れえる 「主なおかず」を考える。 ・残さず食べる。</td> <td>食べ物に関心を持たせることに重点を置き、親子で一緒に買い物に出かけ、売り場の様子を見たり、食材に触れたりする機会を作る。</td> </tr> </tbody> </table> 5 その他 事前指導プリント、実施アンケートを取り次回へと生かす		食べ物に関心	感謝の心	楽しく料理	健康な体を作る	保護者の方へのお願い	低学年	●食べ物の名前がわかる。 ●食べ物の味、色、形などの特徴がわかる。	●お弁当を作ってくれた人に感謝する。 ●残さず食べる。	●家族と一緒に買い物に行く。 ・家族のお弁当づくりをみる。	・家族と一緒に一緒にお弁当に入れえる 「主なおかず」を考える。 ・残さず食べる。	食べ物に関心を持たせることに重点を置き、親子で一緒に買い物に出かけ、売り場の様子を見たり、食材に触れたりする機会を作る。
	食べ物に関心	感謝の心	楽しく料理	健康な体を作る	保護者の方へのお願い								
低学年	●食べ物の名前がわかる。 ●食べ物の味、色、形などの特徴がわかる。	●お弁当を作ってくれた人に感謝する。 ●残さず食べる。	●家族と一緒に買い物に行く。 ・家族のお弁当づくりをみる。	・家族と一緒に一緒にお弁当に入れえる 「主なおかず」を考える。 ・残さず食べる。	食べ物に関心を持たせることに重点を置き、親子で一緒に買い物に出かけ、売り場の様子を見たり、食材に触れたりする機会を作る。								