

【様式1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	茨城県
取組市町村名 取組団体・企業名	守谷市（学校給食センター）
取組の名称	ヘルスメイトさん考案「野菜もりもり元気パワーアップ献立」
実施時期	6月
取組内容	<p>食育月間に合わせ、守谷市食生活改善推進員（ヘルスメイト）が考案した献立の提供と、献立に合わせた食育動画の配信や学校訪問で食に関する指導を実施した。</p> <p>1 ヘルスメイト考案献立の提供</p> <p>(1) ごはん 牛乳 野菜もりもりキーマカレー 水菜と大根のツナサラダ たっぷり野菜のコンソメスープ</p> <p>(2) ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグきのこソース 揚げじゃがいものカレーいため 根菜たっぷり汁</p> <p>(3) ミルクパン 牛乳 鶏肉のハニーマスタードソース 小松菜とチーズのサラダ ミネストローネ</p> <p>2 献立に合わせた食育動画の配信</p> <p>(1) <a href="https://drive.google.com/file/d/1VhyEXc07AgCeEP71VnM65ui1NVfVv5op/view">https://drive.google.com/file/d/1VhyEXc07AgCeEP71VnM65ui1NVfVv5op/view</a></p> <p>(2) <a href="https://drive.google.com/file/d/13oaWblLcs5xKt9NtP2jawwBm2YpDnugC/view">https://drive.google.com/file/d/13oaWblLcs5xKt9NtP2jawwBm2YpDnugC/view</a></p> <p>(3) <a href="https://drive.google.com/file/d/1T9K7jjui6x-EOacL9TWe6Dd786vEHaQw/view">https://drive.google.com/file/d/1T9K7jjui6x-EOacL9TWe6Dd786vEHaQw/view</a></p>



市内中学校で動画を見ている様子



市内小学校の掲示物

### 3 学校訪問による食に関する指導

#### (1) 給食の時間の Zoom による食に関する一斉指導

Zoom で事前に作成された動画も活用しながら、ヘルスマイトと栄養教諭による給食時指導を実施した



市内小学校の Zoom 給食指導の様子

#### (2) 小学校3年生の学級活動による食に関する指導

小学校3年生を対象に学級活動「やさいとなかよくなるろう～おしえて！ヘルスマイトさん～」実施した。



市内小学校3年生学級活動の様子


ワークシート

## ① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	茨城県高萩市
取組市町村名 取組団体・企業名	高萩市立東小学校
取組の名称	パワーポイントを活用した食に関する指導
実施時期	6月
取組内容	<p>本校の6月の食育目標である「よくかんで食べよう」について、パワーポイントを用いて食育指導を行いました。かむと良いことを「ひ・み・こ・の・は・が・いー・ぜ」のフレーズを基に指導しました。給食を食べながらの指導により、普段のかむ回数を見直すきっかけにつながったようで、指導後の日に教室をまわると、かむ回数を教えてくれる児童がみられ、しっかりとかむことの意識が高まったようでした。</p> <p>【実際指導で使用したパワーポイント資料】</p> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 50%;"> <p><b>ひ</b> <small>よぼう</small> <b>まん</b> 予防</p> <p>よくかむと、<small>のう</small>脳から「おなかいっぱいだよ」サイン → <b>食べ過ぎを防ぐことができる</b></p> </div> <div style="width: 50%;"> <p><b>こ</b> <small>はつおん</small> <b>とば</b>の発音がよくなる</p> <p>よくかむと、<small>かた</small>筋の筋肉がきたえられる → 口をしっかりと開けてきれいな発音ができる</p> </div> <div style="width: 50%;"> <p><b>の</b> <small>はったつ</small> <b>う</b>の発達</p> <p>よくかむと、<small>た</small>だ液がたくさん出る → 食物の味は、だ液にだけだし味の情報として脳へ伝えられる</p> </div> <div style="width: 50%;"> <p><b>は</b> <small>びょうき ふせ</small> <b>の</b>病気を防ぐ</p> <p>よくかむと、<small>た</small>だ液がたくさん出る → だ液は、むし歯や歯周病を防ぐ</p> </div> <div style="width: 50%;"> <p><b>が</b> <small>よぼう</small> <b>ん</b> 予防</p> <p>よくかむと、<small>えき</small>だ液がたくさん出る → だ液は、<b>食べ物に含まれる発がん物質を分解する</b></p> </div> <div style="width: 50%;"> <p><b>い</b> <small>はたら そくしん</small> <b>の</b>働きを促進</p> <p>よくかむと、<small>た</small>だ液がたくさん出る → だ液と食べ物が混ざると、アミラーゼが働き、食べ物をやわらかくし、胃で消化しやすい状態になる</p> </div> <div style="width: 50%;"> <p><b>ぜ</b> <small>たいりよくこうじょう</small> <b>ん</b>の体力向上</p> <p>かむためには、<small>ぜんしん</small>全身の筋肉を使う → 歯をかみしめることで体に<b>力が入り、重い物などももちあげられる</b></p> </div> </div>

この他に、ひとくち30回を目安にかむ「カミング30」についても話しました。

## ① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	茨城県
取組市町村名 取組団体・企業名	鹿嶋市
取組の名称	「茨城・鹿嶋食材週間」献立の実施
実施時期	令和4年6月13日（月）～17日（金）
取組内容	<p>【対象者】 市立幼稚園，小学校，中学校の園児・児童・生徒・職員</p> <p>【実施内容および取組内容】 鹿嶋市では6月の第3週を鹿嶋の食育週間としています。茨城でとれた食べ物を味わうとともに食の大切さについて考え，感謝の気持ちを持っていただくよう，6月第3週に鹿嶋市産や茨城県産の食材を多く使用した『茨城・鹿嶋食材週間』献立を実施しました。</p> <div style="display: flex; flex-direction: column;"> <div style="display: flex; align-items: flex-start;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>6月13日（月）</p> <p>牛乳は茨城県産</p> <p>ミルクパン、牛乳、チキンカツ、 カレーサラダ、コロコロスープ</p> <p style="border: 1px solid red; border-radius: 10px; padding: 2px;">茨城県産のつくば鶏を使ったチキンカツ</p> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: flex-start; margin-top: 10px;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>6月14日（火）</p> <p>ごはんは鹿嶋市産の特別栽培米コシヒカリ</p> <p>わかめごはん、牛乳、 厚焼き玉子、こんにゃくのピリ辛炒め、 豚汁</p> <p style="border: 1px solid yellow; border-radius: 10px; padding: 2px;">茨城県は鶏卵の出荷量日本一</p> <p style="border: 1px solid red; border-radius: 10px; padding: 2px;">茨城県産の豚肉と野菜をたっぷり使った豚汁</p> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: flex-start; margin-top: 10px;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>6月15日（水）</p> <p>ごはん、牛乳、いわしかば焼き、 塩こんぶとキャベツのごま油あえ、 具沢山みそ汁</p> <p style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 2px;">茨城県産のいわしを使ったかば焼き</p> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: flex-start; margin-top: 10px;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>6月16日（木）</p> <p>米パン、牛乳、ピーマンメンチカツ コールスローサラダ、パンプキンシチュー、</p> <p style="border: 1px solid green; border-radius: 10px; padding: 2px;">茨城県産のきゅうりとキャベツを使ったサラダ</p> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: flex-start; margin-top: 10px;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>6月17日（金）</p> <p>県産パプリカを使ったチャーハン パプリカチャーハン、牛乳、 にらまんじゅう、小松菜の中華スープ</p> <p style="border: 1px solid green; border-radius: 10px; padding: 2px;">茨城県は小松菜の生産量日本一</p> </div> </div> </div>