


【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	福島県
取組市町村名 取組団体・企業名	鏡石町
取組の名称	時短・簡単・ヘルシー料理教室
実施時期	6月19日
取組内容	<p>郡山女子大学と町が連携し、「時短・簡単・手作りみそ」をテーマに、会場とオンライン同時開催の料理教室を実施しました。</p> <p>目的：①町民向けの食育講座を開催し、健康や食に関する情報を発信することにより、町民がよりよい食の選択を自発的にとれるように手助けする。</p> <p>②町内産の農産物を活用した料理を提案することにより、郷土愛を深められるようにする。</p> <p>③コロナ禍において実施が困難な会食を伴う講座をICTを活用して実施することにより、新しい食育講座のスタイルを提案する。</p> <p>参加者：町民15名</p> <p>町内にある和田農園さんの大豆を使用し、みそ作りを行いました。時短のポイントは圧力鍋を使用し大豆を煮ることです。短時間で大豆が柔らかくなり、簡単にみそ作りができました。みそは半年～10ヵ月ほど熟成させて完成となります。</p>
	

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	福島県
取組市町村名 取組団体・企業名	西会津町
取組の名称	町CATV番組における食に関する情報発信 「①町民健康カレンダー料理でさすけねえ輪」「②食の歳時記」「③本田よう一の西会津キッチン」「④食育月間」「⑤早寝・早起き・朝ごはん」制作、放送
実施時期	①6月1日、29日 ②6月14日、21日 ③6月8日、22日 ④6月15日～6月19日 ⑤6月20日～24日
取組内容	<p>①「町民健康カレンダー料理でさすけねえ輪」：全世帯に配布されている町民健康カレンダーに毎月掲載した料理の普及を小学生や食生活改善推進員が調理実演し、紹介する番組です。世代間交流や町民同士のつながりも含めた食育の推進となっています。</p> <p>②「食の歳時記」西会津の郷土食 (年中行事、保存食作りなど)の作り方の紹介を通して、食に関する知恵や食品ロス削減につながる工夫、それらを食べる営み (人と人とのつながりや地域特性、食べることによる幸福)を周知しています。</p> <p>③「本田よう一のにしあいづキッチン」新たな日常の食育推進のため、東京在住で多数の書籍に考案レシピを掲載され料理番組に出演するなど知名度が高く経験豊富な講師に依頼し、東京の自宅で動画を撮影したデーターをいただき編集をし、毎月放送しています。西会津町の旬の農林産品を活用したお手軽な料理を紹介する番組です。いつでも見られるように町ホームページに掲載し、ネット動画配信サイトで発信しています。</p>
	<div style="text-align: right;">  </div> <div style="text-align: right;">  </div> <div style="text-align: right;">  </div>
	④「食育月間」朝食、野菜、減塩、よく噛むことの重要性を前半の内容にし、後半

は、こども園、小、中学生の給食風景の写真を弓削田健介氏作詞作曲の「いただきます」の音楽をバックに放送しました。



町役場 健康増進課から お知らせします。
6月は、食育月間です。
合わせて毎月19日は食育の日です。



この機会に食べることをもっと考えてみてはいかがでしょうか？

しっかり食べて ころの健康 からだの健康 つながりの健康の3つの健康づくりによるさすけねえ輪になりますね。

食育推進で幸せに暮らしましょう。

⑤「早寝、早起き、朝ごはん」睡眠時間と生活リズムと朝食を食べることによる体の効果など毎日テーマを変えてミニ番組として放送しました。