

【様式 2】

②食育月間以外の月の取組

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 提出都道府県名<br>政令指定都市名 | 新潟県                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 取組市町村名<br>取組団体・企業名 | 見附市                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 取組の名称              | <ul style="list-style-type: none"> <li>・大人の食育</li> <li>・学び座～みらいの食卓～</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 実施時期               | 7、9、10、11、12月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 取組内容               | <p>【大人の食育講座】</p> <p>市の健康課題である高血圧、高血糖、適正体重について、予防・改善のポイントを伝えるとともに調理実習を通して、自分自身に適した1食の量と味付けを学びました。地域活動栄養士を講師に、定員12人で開催しました。</p> <p>○高血糖予防および適正体重維持</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・7月6日（水） お腹も満足！ボリューム満点「ヘルシーハンバーグ」</li> <li>・10月5日（水） 食物繊維でお腹満足「ダイエットしゅうまい」</li> </ul> <p>○日本型食生活</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・11月12日（土）親子で学ぼう kids も一緒に「鶏つくねと蓮根照り焼き」</li> </ul> <p>○高血圧予防</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・12月9日（金） 減塩で美味しく仕上がる「さばのしそ巻き焼き」</li> </ul> <p>【学び座～みらいの食卓～】</p> <p>日本型食生活を念頭に観光物産協会と連携し、地消地産、地域の資源を活用した講座を開催し、講話と調理実習で食育の推進を実施しました。また小学生親子を対象にした講座は枝豆の収穫と、バランスの良い食事を考えました。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・7月31日（日） 枝豆収穫、講話「日本型食生活」</li> <li>・9月29日（木） 旬野菜「じゃがいも」、講話「バッククッキング」</li> <li>・11月17日（木） 旬野菜「れんこん」、講話「オーラルフレイル」</li> </ul> |



【様式 2】

②食育月間以外の月の取組

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 提出都道府県名<br>政令指定都市名 | 新潟県                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 取組市町村名<br>取組団体・企業名 | 湯沢町                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 取組の名称              | 0～3歳未入園児保護者への食教育事業<br>①食教育講座<br>②子育てアプリ「母子モ」による動画配信                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 実施時期               | ①11月1日<br>②8月2日、12月7日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 取組内容               | <p>目的：1)養育者が、子どもの月齢や発達段階に応じた食事内容を理解することができる。<br/>2)養育者が、家庭での食育の大切さを理解することができる。</p> <p>対象：①0～3歳未入園児保護者等4名<br/>②0～2歳の保護者246名（「母子モ」ユーザー）</p> <p>内容：①未入園児保護者4名に栄養講話を行い、その後調理の実演、試食、食事のお悩み相談会を実施しました。</p> <p>○栄養講話：「幼児食のポイント」「お魚の栄養について」<br/>○調理実演：ツナの炊き込みご飯／西京焼き／煮魚<br/>はんぺんバーグ／魚のクリーム煮</p> <p>○参加者の反応等：<br/>お魚料理のレシピやレパートリーを知りたい、家庭で魚を料理することが難しいという保護者の声が多くあり、お魚に関する食育教室を開催しました。家庭で簡単に調理ができるように電子レンジを使ったレシピ等を作成しました。参加者の反応では「難しいと思っていた魚料理を身近に感じた」「家にあるもので出来るレシピなのでさっそく作りたい」という感想が聞かれ、敬遠しがちな魚料理を家庭で作ろうと思う機会になったと思われます。また、お悩み相談では参加者同士の食事や育児に関する情報交換の場にも繋がりました。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <p>②「母子モユーザー」に おすすめ離乳食、おやつメニューのレシピ動画を配信しました。8月2日「マカロニきなこ」／12月7日「簡単せんべい」</p> |