

## 【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	滋賀県
取組市町村名 取組団体・企業名	守山市
取組の名称	健康推進員を通じた啓発の実施
実施時期	6、7、9、10、11月の食育の日
取組内容	<ul style="list-style-type: none"><li>・目的：地域の健康推進員（市の健康づくりボランティア）を通して情報を発信することで、より効果的・実践的に「食育の日」をはじめとする啓発を行うとともに、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います。</li><li>・対象：市民</li><li>・内容：食育の日に健康推進員が街頭啓発を行う際に、ポケットティッシュと健康リーフレットをあわせて配布し、野菜の積極的摂取について啓発していただきました。</li></ul>

③食育の日の取組

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	食育月間・食育の日の啓発
実施時期	6月1日
取組内容	<p>広報ひこねにおいて、食育月間および食育の日に関する記事を掲載し、啓発を実施。</p> <p><b>毎年6月は“食育月間”（毎月19日は“食育の日”）</b></p> <p>食べることは生きることです。コロナ禍では、おうちで料理や食事をすることも増えており、自分や家族の食生活を見直す機会にもなるので、「食育」に取り組んでみましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶朝食や夕食を家族と一緒に食べる「共食」を心がけましょう。</li> <li>▶栄養バランスに配慮した食生活をしましょう（彦根市では特に「副菜」が不足している傾向がありますので、1品足してみましょう）。</li> </ul>  <p><b>主食</b> ごはん、パン、めんなどの穀類を主な材料にした料理 炭水化物を多く含む</p> <p><b>主菜</b> 魚、肉、たまご、大豆を主な材料にした料理 たんぱく質や脂質を多く含む</p> <p><b>副菜</b> 野菜、いも、海そうなどを主な材料にした料理 ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含む</p>