

【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	埼玉県
取組市町村名 取組団体・企業名	日高市
取組の名称	ヘルスマイト食育縁日（食育コーナー）の開催
実施時期	令和6年6月9日（日）9：30～15：00
取組内容に該当する食育ピクトグラム	
取組内容	<p>・日高市食生活改善推進員（以下ヘルスマイト）による日高市健幸まつりでの食育縁日（食育コーナー）の開催</p> <p>目的 減塩の啓発</p> <p>場所 日高市文化体育館「ひだかアリーナ」</p> <p>内容等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ヘルスマイトが作成した掲示物から答えを探すクイズコーナー 1日の食塩摂取目標量などのほか、カリウムの働きやハーブの使い方など減塩の実践につながるような掲示物を作成し、クイズにしました。併せて、食生活改善推進員がこれまでに市民へアンケートを行って、お菓子からの塩分摂取も少なくないことがわかったので、お菓子の塩分含有量についても掲示を行いました。クイズ形式にしたことで、じっくりと掲示物を見てもらうことができ、参加者同士で驚いた内容や初めて知った内容について話し合う様子が見られました。</li> <li>・カリウムの多い野菜を釣るやさいつりゲーム 子どもの年齢によっては、野菜への関心を高めるため、好きな野菜を釣るルールへ変更して実施しました。また、野菜の美味しさやカリウムの必要性を知ってもらうため、人参ゼリーの試食の提供を行いました。</li> <li>・レシピ集「日高市ヘルスマイトの台所」の配付 「おいしい」と「減塩」の両立を目指して、ヘルスマイトが試行錯誤したレシピの中で、市民のみなさんに好評をいただいたものをまとめ、配付しました。</li> </ul>

