

【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	奈良県
取組市町村名 取組団体・企業名	上牧町
取組の名称	「プレパパママ教室」の中で、食事バランスガイドを含む妊娠中の食事説明の実施
実施時期	6月13日
取組内容に該当する 食育ピクトグラム	3 バランスよく 食べよう 4 太りすぎない やせすぎない
取組内容	「プレパパママ教室」の教室の中で、食事の説明を実施します。 ＊対象：妊娠中の妊婦とその夫 ＊参加：夫婦2組 ＊ねらい：・普段の食事に必要なバランスや減塩について知り、自分の食事内容を見直す。 ・妊娠・授乳中に必要な食事のポイントを知る。 ＊食事説明の内容 ・バランスガイドの説明と自分の食事バランスの把握をしてもらいます。 ・妊娠中の食事で特に大切なこと(カルシウム、鉄分、葉酸、魚に含まれる水銀、体重増加を気にするときの食事など)を説明します。 ・減塩習慣についてもバランスと合わせて食習慣にする必要性を説明します。

