

【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	大阪府
取組市町村名 取組団体・企業名	貝塚市
取組の名称	つげさん食堂（食教室）
実施時期	令和6年6月11日
取組内容に該当する食育ピクトグラム	
取組内容	<p>目的：高血圧等の生活習慣病予防の講義を聞き、栄養バランスのとれた適正な量の食事を食すことで参加者自身が普段の食生活を振り返り「健康的な食生活」の実践につなげられるようにする。</p> <p>内容：①食塩含浸濾紙「ソルセイブ」を活用した味覚チェックの実施 ②高血圧予防等の講義 ③参加者自身で1食分のごはん（150g）を盛り、適正量を知る ④減塩でもおいしく食べれるバランスのとれた食事を実際に食す</p> <p>対象：特定保健指導対象者および結果説明会参加者</p> <p>献立：麦入りごはん 和風メンチかつ パンプキンサラダ 冬瓜のうすくずあん</p> 