

【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	
取組内容	<p>「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。</p> <p>*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。</p> <p>*食事説明の内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>



【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	奈良市 公益財団法人 奈良市生涯学習財団 柳生公民館
取組の名称	「プチ田舎暮らし・柳生一季節のマクロビご飯・夏一」の開催
実施時期	6月(21日)
取組内容に該当する 食育ピクトグラム	
取組内容	<p>奈良市東部地域は、緑豊かな森林が広がる自然と長い歴史に育まれたところです。マクロビオテックの考え方を基本に、日常の食生活にも簡単に取り入れてもらえるメニュー、「梅雨時のご飯」をテーマに、梅干や地元で収穫した野菜を使って調理実習を行い、食や農への理解を深める機会として開催しました。奈良市在住・在勤・在学の成人を対象に開催し、15人の参加がありました。</p> <p>マクロビは、できる限り野菜を丸ごと無駄なく食べるという「一物全体」の考え方も特徴の一つです。野菜の皮や芯も無駄にすることなく参加者全員で美味しくいただきました。参加者からは、「マクロビという言葉聞いたことはあったが今回参加してより理解することができた」「とても手軽に身近な食材を使って作ることができた」「食材を無駄にすることなく美味しくいただけた」「食材、食事の大切さを改めて知ることができた」などの感想が寄せられました。</p> <p><b>【献立】</b> 「ひじきと梅干しの混ぜご飯(米は5分づき)」、「ズッキーニの春巻き梅ソース」、「人参の梅酢を使ったリボンサラダ」、「レタスと青紫蘇の油揚げ巻」、「豆乳白玉の甘酒ぜんざい」、の5品</p>
	
<p>【奈良市生涯学習財団ホームページ <a href="https://manabunara.jp/">https://manabunara.jp/</a>】</p>	