

【様式 1】

① 食育月間の取組

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 提出都道府県名<br>政令指定都市名    | 岡山市                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 取組市町村名<br>取組団体・企業名    | 岡山市                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 取組の名称                 | 介護予防教室                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 実施時期                  | 6月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 取組内容に該当する<br>食育ピクトグラム |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 取組内容                  | <p>ねらい：</p> <p>要介護状態に陥らないように予防し、住み慣れた地域でより健康的な生活を送ることができるよう、健全な食生活を促します。</p> <p>日時：6月</p> <p>場所：公民館等</p> <p>対象者：おおむね65歳以上の高齢者</p> <p>参加者数：772人</p> <p>内容：中学校区単位で実施している介護予防教室（37カ所）において、6月は23回食・栄養に関する講話を実施した。</p> <p>【講話タイトル】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・意外に知らない！？食事にまつわるウソ・ホント（4回）</li> <li>・「よい咀嚼（そしゃく）」から始まるフレイル予防（5回）</li> <li>・タイプ別便秘解消でお腹から元気に（4回）</li> <li>・楽しく学ぼう！今から備える災害時の食事（2回）</li> <li>・知って得するお口の知恵袋（1回）</li> <li>・これでバッチリ！ストレス・不眠を和らげる食事（1回）</li> <li>・知ろう、舌の役割始めよう 始めよう、舌のトレーニング（1回）</li> <li>・誤嚥性肺炎予防の新習慣「長生きうがい」（1回）</li> <li>・「快眠で健康な毎日を！～睡眠の質を高める方法～」（3回）</li> <li>・物忘れが気になる方の認知症予防講座（1回）</li> </ul> |

【様式 1】

① 食育月間の取組

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 提出都道府県名<br>政令指定都市名    | 岡山市                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 取組市町村名<br>取組団体・企業名    | 岡山市                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 取組の名称                 | 御津地区栄養改善協議会による地区保育園・こども園への食育活動                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 実施時期                  | 6月4日・6月10日・6月25日                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 取組内容に該当する<br>食育ピクトグラム |                                                                                                                          |
| 取組内容                  | <p>目的：</p> <p>毎年地域の保育園やこども園に年 8 回、栄養改善協議会委員が食育活動を行っています。小さい時から、心と体を健康に保ち生きる力や生活習慣病の予防を心がけてほしいと願い、趣向をこらし子どもたちに楽しく学んでもらえるよう工夫しながら行っています。</p> <p>実施内容：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「たべもの王国へ行こう」の紙芝居</li> <li>・食べ物のグループクイズ</li> </ul> <p>対象者：</p> <p>保育園児・こども園児 3 園で 102 名</p> |

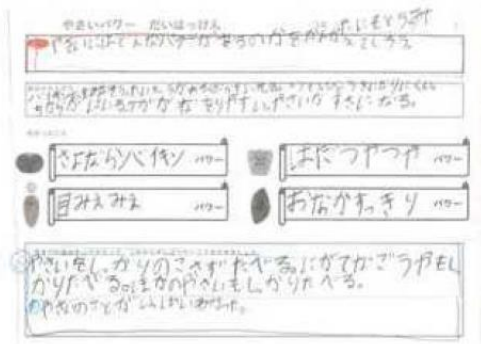
【様式 1】

① 食育月間の取組

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 提出都道府県名<br>政令指定都市名    | 岡山市                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 取組市町村名<br>取組団体・企業名    | 岡山市                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 取組の名称                 | 岡山市栄養教室                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 実施時期                  | 令和6年6月27日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 取組内容に該当する<br>食育ピクトグラム |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 取組内容                  | <p>○目的</p> <p>食を通して、地域で健康づくりを推進する栄養委員の養成を目的に開催しています。「栄養・食生活」のほかに「健康市民おかやま21（第3次）」で取り組む「身体活動・運動」等、様々なテーマに関する講話や調理実習を行い、栄養委員として活動するために必要な基礎知識を学びます。</p> <p>○日時 令和6年6月27日（木）10:00～14:00</p> <p>○会場 南区南保健センター</p> <p>○対象 栄養教室生</p> <p>○参加者数 16人</p> <p>○内容</p> <p>講話：食品表示・食事バランスガイドを活用しよう</p> <p>演習：手洗いチェック、みそ汁塩分測定、減塩食品の体験</p> <p>調理実習「糖尿病予防食」</p> <p>食事バランスガイドの活用方法、食品表示の見方や活用方法について講話を行いました。「桃太郎のまち健康推進応援団」登録企業の協力で、減塩菓子や減塩調味料をご提供いただき、食品表示の確認、普通味との食べ比べを行いました。「減塩＝おいしくない」というイメージが変わり、今後は減塩食品も購入してみたいとの感想がありました。</p> |

【様式 1】

① 食育月間の取組

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 提出都道府県名<br>政令指定都市名    | 岡山県岡山市                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 取組市町村名<br>取組団体・企業名    | 岡山市津島小学校                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 取組の名称                 | 第2学年学級活動野菜パワーのひみつを知ろう                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 実施時期                  | 6月・7月<br>第2学年 3クラス (110人)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 取組内容に該当する<br>食育ピクトグラム |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 取組内容                  | <p>2年生の学級活動で「やさいパワーのひみつを知ろう」についての授業を実施しました。</p> <p>生活科で夏野菜を育てており野菜に関心は高いが、苦手な野菜があったり何でも食べることができなかつたりする児童がたくさん見られる為、授業でやさいパワーのひみつを知らせ、健康な生活をしていくために野菜が必要であることに気付かせ、野菜をすすんで食べられるよう意識づけできるようにしました。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-end;">   </div> |

【様式 1】

① 食育月間の取組

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 提出都道府県名<br>政令指定都市名    | 岡山市                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 取組市町村名<br>取組団体・企業名    | 岡山市立妹尾公民館                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 取組の名称                 | おいしい健康セミナー<br>チーズを知りチーズに親しむ                                                                                                                                                                                                                                            |
| 実施時期                  | 6月4日（火）                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 取組内容に該当する<br>食育ピクトグラム |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 取組内容                  | <p>目的：「食べ物」や「飲み物」に関する歴史や製法、種類や健康効果、おいしく楽しむための方法等を知ること、で、「食」に対する興味・関心を高めると共に、日々の生活をより一層充実したものにしていきます。</p> <p>対象・参加者：ミドル・シニア世代<br/>24人</p> <p>内容：世界中で食されているチーズは、美味しさと健康を満たす素晴らしい食品です。本講座ではチーズの歴史、製法、種類、そして栄養面の価値について理解を深めます。さらにチーズをもっと食生活に取り入れていただくための手軽な食べ方をご紹介します。</p> |