

【様式 2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	石川県
取組市町村名 取組団体・企業名	珠洲市
取組の名称	避難所でのふりかけづくり
実施時期	9月20日（金）
取組内容に該当する 食育ピクトグラム	
取組内容	〈目的〉 ・避難所の支援物資からバランスの良い組み合わせ、食べ方を知る ・皆と楽しく調理し、コミュニティの形成を促進する 〈対象〉長期化している2か所の避難所避難者 〈内容〉 栄養指導とふりかけづくりを行いました。避難所での物資だけでは食事でも偏りがちで高血圧のリスクも上昇しますが、その中での食品の選び方について、今回作るふりかけの食材の栄養について講話を行いました。 ふりかけづくりについて、参加者は味見もしながら楽しく取り組んでいました。できあがったふりかけは、ふりかけとして活用できるだけでなく、調理の他にも、お茶漬けやすまし汁としても活用可能で、お吸い物にしてみようかな、という参加者もありました。ふりかけづくりは男性も熱心に取り組んでいたのが印象的でした。  