

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	さいたま市
取組市町村名 取組団体・企業名	さいたま市 緑区役所健康福祉部保健センター
取組の名称	シン・サバイバルクッキング
実施時期	令和6年8月1日
取組内容に該当する 食育ピクトグラム	
取組内容	○目的： 災害時における健康維持対策を学ぶことを通し、日ごろの生活習慣を振り返り、見直すきっかけとします。 ○対象： さいたま市緑区在住の小学3年～6年生とその保護者 ○内容： Zoomで実施 - 保健師講義「怖い！エコノミークラス症候群」 災害時にもできる運動、エコノミークラス症候群予防、生活習慣病予防 - 管理栄養士講義・実習「サバイバルクッキング」 災害時にも作れるメニュー：スナックサラダ、ミカン缶と乾物のサラダ、大豆の缶詰と魚肉ソーセージの和え物 - 歯科衛生士講義「サバイバルオーラルケア」 災害時にもできる口腔ケア ○方法： 電子申請で申込、事前資料は開催約一週間前送付、前日午後に Zoom 練習の時間を設けました。事前送付資料に QR コードを載せ、アンケートはホームページを利用しました。