

【様式 3】

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	静岡県														
取組市町村名 取組団体・企業名	函南町健康づくり課														
取組の名称	高校生に食育リーフレットの配布														
実施時期	令和6年12月19日（木）														
取組に該当する 食育ピクトグラム	3 バランスよく 食べよう 7 災害に そなえよう														
取組内容	【目的】 災害時を想定した食事や栄養バランスの大切さ、食品の備蓄の必要性等についての食育リーフレットを配布し知識の普及、行動変容を図ることを目的とした取組です。 【対象者】 田方農業高校に在籍する全校生徒 576 名 【内容】 災害時の食の備えに関する食育リーフレットを、全校生徒に配布し、朝の読書時間に 14HR39 名の生徒に、食育リーフレットに沿って災害食について説明しました。おすすめの備蓄食品や、ローリングストック、災害時でも温かい食事を作ることができるパッキングのレシピを紹介しました。また、14HR39 名の生徒には、配布後と 3 週間後にアンケートを実施し、意識や行動の変化について評価しました。														
【表】	災害時に備え、なにを準備していますか？ 近年災害が頻発し、私たちが住んでいる静岡県もいつ災害が発生してもおかしくありません。そのため、日頃から必要な備えをしておくことが大切です。 なぜ食品の備蓄が必要なの？ 災害発生からライフライン復旧まで 1 週間以上を要するケースが多くみられます。また、災害支援物資が 3 日以上到着しないことや、物流供給の停止によって、1 週間以上スーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。このため、最低 3 日分～1 週間分×人数分の食品の家庭備蓄が望ましいといわれています。 最低 3 日分～1 週間分×人数分 食品の家庭備蓄をしよう！ おすすめの備蓄食品は？ 備蓄食品は多様な食品から、様々な栄養素が摂取できるように、主食・主菜・副菜・牛乳・乳製品・果物などを備えることが大切です。また、食材をおいしく食べるための調味料や、心の安楽となる菓子類もあると、食品の幅も広まり、心身の健康につながります。 主食（エネルギー源）：ご飯・パン・そば・うどんなど、エネルギー源になるもの。 主菜（体を作るものになる）：肉や魚・大豆製品・卵などのたんぱく質を多く含む食品のメインになるおかず。 副菜（体の調子を整える）：野菜の煮物やサラダ、汁物など。主食で不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維の摂取。 牛乳・乳製品：野菜類、果物、豆類、海藻類、きのこ類、調味料、菓子類。														
【裏】	パッキングで作ろう！ パッキングとは、食材を入れたポリ袋を煮て温め、加熱するだけで料理ができる調理法です。ガス・水道・電気などのライフラインが壊れなくても、簡単に食事を作って食べることができます。 ポイント 災害時でも栄養バランスに意識しよう！ 災害時、栄養バランスが崩れ、体力が低下しやすくなり、心身のストレスが強くなったり、免疫力が低下しやすくなったりするなどの、体に様々な悪影響を及ぼします。このような状況が長く続くと、災害関連死のリスクも高まります。「いつも」から、栄養バランスの良い食事を提供し、「もしも」の時でも、「いつも」の食事することは、とても大切です。「もしも」のために「いつも」からぜひ意識してほしいです。 おすすめメニュー パッキングで作ろう！ ・耐熱袋 ・はちみ ・計量カップ、スプーン ・カセットコンロ ・トング（もくは菜箸） ・キッチンタイマー 焼き鳥の炊き込みご飯 <材料1人分> <table border="1"> <tr> <td>米</td> <td>0.5 合</td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>70ml</td> </tr> <tr> <td>焼き鳥</td> <td>35g(1/2 匹)</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>大さじ 1/2</td> </tr> <tr> <td>めんつゆ</td> <td>大さじ 1</td> </tr> <tr> <td>しじみ</td> <td>大さじ 1/2</td> </tr> <tr> <td>白すりごま</td> <td>小さじ 1/2</td> </tr> </table> ①米は洗って、30分浸水させる。 ②袋にAを入れ、軽く混ぜる。 ③お湯を沸かしながら、袋の上の方でしっかり結ぶ。 ④沸騰した鍋に入れ、30分加熱する。 ⑤加熱が終了したら、鍋の中で5分蒸らす。 ⑥お皿に耐熱袋ごとのせ、はさみで上の方を切り、広げ、白すりごまをふりかけ、完成。	米	0.5 合	水	70ml	焼き鳥	35g(1/2 匹)	酒	大さじ 1/2	めんつゆ	大さじ 1	しじみ	大さじ 1/2	白すりごま	小さじ 1/2
米	0.5 合														
水	70ml														
焼き鳥	35g(1/2 匹)														
酒	大さじ 1/2														
めんつゆ	大さじ 1														
しじみ	大さじ 1/2														
白すりごま	小さじ 1/2														

【様式 3】

③食育の日の取組

提出都道府県名	静岡県
政令指定都市名	
取組市町村名	伊豆の国市
取組団体・企業名	
取組の名称	ふれあい広場～やさいのぬり絵～
実施時期	令和6年10月19日（土）
取組に該当する食育ピクトグラム	
取組内容	【対象者】ふれあい広場の来場者 【参加者数】72人 【連携部局】伊豆の国市保健委員会、伊豆の国市社会福祉協議会、長寿介護課 【実施内容】 ・10月19日に、市民ふれあい広場（韮山福祉・保健センターで開催）に食育ブースを出しました。 ・長寿介護課と連携して、市の配食サービスにて、利用者の方に健康メモやこどもたちが塗った野菜の絵を届ける事業を実施しています。その際に活用するぬり絵の作成を来場者に依頼しました。 ・この企画を説明したところ、多くの来場者が協力してくれました。参加してくれたこどもたちにも配食サービスで配布したい旨を伝えると、ぬり絵に「よくかんでたべてね!」「やさいはみかた」「おいしいブロッコリーをたべてごらん」等のコメントを書き足してくれました。 ・中には、嫌いな野菜にぬり絵をしている子もあり、保護者から「頑張ってたべようね」と声をかけている場面も見られました。 ・ぬり絵参加者には、野菜の絵が描かれたメダルを渡し、裏面に「やさいにはみんなの体を元気にするすごいパワーがある!!」とコメントし、野菜嫌いのこどもたちにも食べてもらえるよう工夫しました。 ・ぬり絵以外のスペースには、野菜摂取増加啓発の掲示を行い、健康づくり課作成レシピも設置しました。

