

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	沖縄県
取組市町村名 取組団体・企業名	北中城村役場
取組の名称	食育講座 in マタニティカフェ
実施時期	6月29日
取組内容	<p>【目的】妊娠期における食事の重要性について理解してもらうとともに、次世代を担う子どもたちが子供のうちに健全な食生活を確立していけるように、保護者が妊娠期から「食育」に関心を持ち、家庭における食育を推進できることを目的に開催しました。妊婦を対象とした「マタニティカフェ」の講座内で妊娠期に重要な食に特化したお話しと食育SATシステムを使った栄養診断を行いました。</p> <p>【参加者】妊婦およびその家族</p> <p>【内容】事前にゆったりリラックスした環境で気楽に学べるように、和室にて妊娠中に不足しやすい栄養素など妊娠期の食事について管理栄養士からお話しさせてもらっています。その後、いつも良く食べている食事について、食育SATシステムの機械で栄養診断を行い、診断結果に基づいて管理栄養士より食事のアドバイスをさせてもらっています。最後におすすめのおやつ（補食）みんなで試食、レシピ・栄養資料を配布しています。</p>



\* 新型コロナ感染拡大防止のため、おやつは持ち帰りとしています