

【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	和歌山県
取組市町村名 取組団体・企業名	和歌山県
取組の名称	県民への食育の普及啓発
実施時期	令和3年10月
取組内容	<p>1 目的</p> <p>和歌山県の食育推進のための普及・啓発と和歌山県食育推進月間（10月）の周知を図るために実施。</p> <p>2 内容</p> <p><ラジオ></p> <p>(1) 10月4日（月）～8日（金）及び25日（月）～29日（金）の2週に渡り、ラジオスポット放送を実施。</p> <p>(2) 和歌山県食育推進計画に基づき、県民みんなが心身ともに健全で豊かな生活を送れるよう、関係各課（食品・生活衛生課、健康推進課、果樹園芸課、水産振興課、教育支援課）の食育担当が「ラジオ健康相談」へ出演し、食育を推進。</p> <p>(3) 和歌山県食育推進計画に基づく、県の取組を紹介するためラジオ番組へ生出演。</p> <p><県広報誌「県民の友」10月号></p> <div data-bbox="1002 1487 1469 2018" data-label="Complex-Block"> <p>10月は県の食育推進月間です！</p> <p>☎ 県庁果樹園芸課 ☎073-441-2903</p> <p>「食」は命の源であり、心身の健康を保ち、生涯にわたって、いきいきと暮らすために大切なものです。</p> <p>県では、県産食材や郷土料理を盛り込み、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいかがをコマの形に示した「～紀州わかやま～食事バランスガイド」を作成しています。コロナ禍でおうち時間が増えた今、バランスガイドを活用して、日頃の食生活を見直すとともに、栄養バランスのとれた食事を心掛けましょう。</p> <p>また、食品ロスを無くすために、食べ物を無駄なく調理し、残さず最後まで美味しくいただきます。詳しくは、WEBサイトをご覧ください。</p> <p>1日分 想定エネルギー量 2,200kcal±200kcal(基本形)</p> <ul style="list-style-type: none"> 5-7 主食 (ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら4杯程度 5-6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻類等) 野菜料理3皿程度 3-5 主菜 (肉・魚・卵) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度 2 牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度 2 果物 みかんだったら2個程度 <p>※5Vとはサービング(食事提供量の単位)の略</p> </div>

< 県公式 SNS >

【10月は県食育推進月間です！】

「食」は命の源であり、生涯にわたって健康で生き生きと暮らし、豊かな人間性を育むために欠かせないものです。

コロナ禍でうち時間が増えた今、「食事バランスガイド」を活用して、日頃の食生活を見直すとともに、野菜や果物をしっかり食べ、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

* 1日あたりの野菜類の摂取量 350g以上（小鉢5皿分）

* 1日あたりの果物類の摂取量 200g（みかん2個程度）



< 街頭での啓発イベント >

① 目的

県民のバランスのとれた食生活の実現、地産地消・地域食文化への理解促進を図るため、「食生活指針」や「～紀州わかやま～食事バランスガイド」等を活用した啓発事業を実施

② 内容

- 「1日あたりの野菜類の摂取量 350g以上」や「1日あたりの果物類の摂取量 200g」の実践について啓発
- 「～紀州わかやま～食事バランスガイド」の冊子を配布
- わかやま食育情報発信誌「食育通信」の配布

③ 場所

イオンモール和歌山（和歌山市中宇楠谷 573 番地）

