

【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	岡山市
取組市町村名 取組団体・企業名	
取組の名称	栄養教室
実施時期	令和3年10月13日
取組内容	<p>ねらい：市民の食生活水準は向上したものの、正しい栄養知識の欠如と食生活の多様化により栄養バランスが崩れ、生活習慣病等が増大しています。そこで個人の自主的な健康づくりのみならず、地域における健康づくりの牽引役の養成するため栄養教室を開催し、基礎的知識を身につけてもらいます。また、今年はコロナ感染拡大防止のため、消毒や換気など感染対策を取りながら実施します。</p> <p>日時：令和3年10月13日(水) 10:00～13:30</p> <p>場所：南区南保健センター</p> <p>対象者：栄養教室生他</p> <p>参加者数：13人</p> <p>内容：食事バランスガイドを使い、具体的な食事の内容や分量について学習します。</p>

【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	岡山市
取組市町村名 取組団体・企業名	全域
取組の名称	介護予防教室
実施時期	4～12月（6月を除く）
取組内容	<p>ねらい： 要介護状態に陥らないように予防し、住み慣れた地域でより健康的な生活が送れるよう健全な食生活の実践を促します。</p> <p>日時：4～12月（6月を除く）</p> <p>※緊急事態宣言により、5月16日から6月20日、8月27日から9月12日は未実施。</p> <p>場所：公民館等</p> <p>対象者：おおむね65歳以上の高齢者</p> <p>参加者数：延べ6,364人（R3.12月末時点）</p> <p>内容： 中学校区単位で実施している介護予防教室（37か所）において、55回食・栄養に関する講話を実施しました。</p> <p>【講話タイトル】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食事からフレイルを予防しよう！ ・ちょっとした工夫で賢く減塩 ・毎日の調理のヒントお伝えします！ ・放っておくと大変！今日からできる便秘対策 <p>○口腔機能とのコラボレーション</p> <ul style="list-style-type: none"> ・よく噛むことの効果とは！？～噛み噛みレシピ紹介～ ・しっかり噛むことで得られる8つの効果とは！？ ～すぐに使える！噛み噛みレシピ紹介♪～ <p>○運動器とのコラボレーション</p> <ul style="list-style-type: none"> ・筋力アップでサルコペニア予防！～栄養レシピも紹介～ ・危険注意報！シニア期のやせとサルコペニア ・効率よく筋力アップ！シニアに大事な運動と栄養について ・転倒と骨折にサヨナラ ～運動と食事編～

【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	岡山市
取組市町村名 取組団体・企業名	岡山市立鯉山幼稚園
取組の名称	「だし」のお話し会
実施時期	11月
取組内容	<p>11月24日は「和食の日」。それに先立ち、本園29名の子ども達に、日本の食文化について、分かりやすくお話をすることになりました。</p> <p>「今日、朝ごはんを食べてきた人！」という先生の問いかけに、「はい！」と元気よく返事が聞かれました。「お味噌汁を食べてきた人！」の問いかけにも、何人かの手が挙がりました。</p> <p>まずは、「すききらいななくたべよう」という紙芝居で、何でも食べると元気な身体がつくられることについて、話を聞きました。自分たちが「これ、好きだな」「おいしいな」と感じるのは「うまみ」を感じていること、「だし」には、このうまみ成分がたくさん含まれているという話に、「うん、うん」とうなずく姿も見られました。</p> <p>次に「だしてなあに？」という紙芝居で、「だし」についてクイズ形式で考えました。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・みその原料は魚？野菜？豆？ ・かつおは、野菜の仲間？魚の仲間？きのこの仲間？ ・にぼしはどうやって作るの？ ・こんぶは海でどうやって生えているの？ <p>自分の答えが正解と分かると万歳をしたり、「それ知ってる！」と自分の知っていることを隣の友達に話したりして、楽しく学んでいきました。かつおや煮干しなどのぬいぐるみを利用して話をしたのも、イメージしやすく分かりやすかったようです。</p> <p>保護者の方には、本日のお話し会の様子を伝えたり、「だしであじわう和食の日」というチラシを配布して説明したりしました。</p> <p>後日、家庭で「だし」について話題にしたり、意識して食事に取り入れたりしたという話を聞き、「だし」や和食文化について関心をもつきっかけづくりになったことを嬉しく思いました。</p>
	  

【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	岡山市
取組市町村名 取組団体・企業名	岡山市
取組の名称	御津公民館と栄養委員による子どもチャレンジ親子料理教室
実施時期	令和3年7月26日
取組内容	<p>ねらい： 生活習慣病の予防のための食生活改善の一助として、主に野菜摂取を心がけるのが重要と考え、心身ともに健やかに成長してほしいと願いながら、毎年、親子で楽しく学んでもらっています。</p> <p>日時：令和3年7月26日 9時～11時30分</p> <p>場所：御津公民館</p> <p>対象者：御津地域小学生</p> <p>参加者数：子供15人・栄養委員5人</p> <p>内容：野菜クイズ：この野菜の重さはどれぐらいかな？ 野菜クイズ</p> <p>調理実習：献立 ホットドッグ・チョコバナナクッキー</p> <p>コロナ感染の予防対策をしっかりと行い、野菜クイズや調理実習を行った。測った野菜や作った料理は持ち帰って食べてもらうことにした。「家でも作ってみます」「楽しかった」などの声が聞けた。</p>

【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	岡山市
取組市町村名 取組団体・企業名	岡山市
取組の名称	建部はっぽね児童クラブ 料理教室
実施時期	7月、8月
取組内容	<p>ねらい：建部小学校の児童と栄養委員との交流を図り、地域ぐるみで子どもを育てるまちづくりを目指しています。</p> <p>日時：令和3年7月27日（火）（第1回） 令和3年8月17日（火）（第2回）</p> <p>場所：北区北保健センター建部分館</p> <p>対象：建部小学校の学童クラブ（建部はっぽね児童クラブ）に通う児童</p> <p>参加者数：栄養委員 延べ13人、学童クラブ指導員 延べ4人 児童 延べ19人</p> <p>内容：① 手洗いチェック（第1回） 食べ物クイズ、食育ジャンボかるた（第2回） ②調理実習（4品） ③試食</p> <p>栄養委員がサポートしながら、一緒に楽しく料理を作りました。 おかわりをする子どもがいたり、野菜嫌いの子どもも残さず美味しく食べられました。 手洗いチェッカーを使っての手洗いチェック、食べ物クイズや食育ジャンボかるたで楽しく食について学ぶことができました。</p>