

晴れの国

# おokayamaの食育

岡山県

1日  
350gの  
野菜を食べよう



手のひらいっぱい!

## 岡山県食の安全・食育推進計画

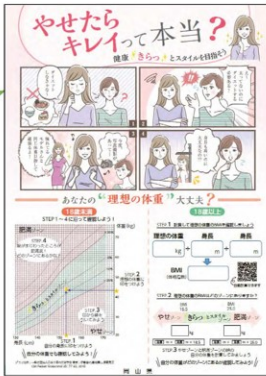
スローガン

食を通じた健康な人づくり・地域づくり  
～実践の環を広げよう～

### 「食育リーフレット ～やせたらキレイって本当?～」を作成

岡山県 健康推進課

若い女性のやせの減少を目的としたリーフレットを作成しました。



中学生以降の啓発に活用しています



↑詳しくは県HPへ

### 地域で食品ロス削減の輪を広げよう! 学校連携事業

岡山県 循環型社会推進課

大学生が小学生に対して探究学習等の支援を行い、食品ロスの問題をテーマに学習や活動を企画・実践する「食品ロス削減の輪を広げよう!学校連携事業」を実施しています。



大学生による出前授業



調理実習「苦手克服メニューを考えて作ろう!」



### 元気が一番!展&食育展

玉野市栄養改善協議会、玉野市役所 健康医療課、備前保健所 保健課

地域のイベントで食育SATを使った食事バランスチェック、ベジメータを使った推定野菜摂取量の測定を行いました!

思ったより食事が少ないから小鉢を1品食べようかな

食育SAT

小学生食育ポスターコンクール



ベジメータ

栄養委員や栄養士から食事に関するアドバイスをを行い、リーフレットや啓発資料を配布

### 行政放送を活用した取組

新見市 健康医療課

乳幼児期の生活リズムを整えるための朝ごはんのメリットや高血圧症の予防と野菜摂取の向上を目的に行政放送番組を作成しました。

動画ではポイントや料理も紹介しています。



朝ごはんのメリットや高血圧症の予防と野菜摂取の向上を目的に行政放送番組を作成しました。



### 自然に健康になれる食環境づくり

～3ベジ推進店キャンペーン・くらしき食育フェア～

倉敷市保健所 健康づくり課

#### 3ベジ推進店キャンペーン

#### くらしき食育フェア ～遊んで・学んで・楽しんで～

大戸屋ごはん処 倉敷四十番店



リンガーハット アリオ倉敷店

飲食店と連携し、3ベジメニューの提供、注文者に抽選券を配付しました。



商業地で楽しみながら学べる体験型イベントを食育関連団体とともに実施。この場でキャンペーンの抽選会を行い、再度食育について学んでもらいました。

参加団体同士での連携強化と地域全体での継続的な食育推進につなげました。

くらしき3ベジプロジェクト

市の健康課題(糖尿病・高血圧症予防)のため、3つの野菜の食べ方を推進しています。

