



【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	埼玉県
取組市町村名 取組団体・企業名	熊谷市
取組の名称	塩分測定会の開催
実施時期	令和7年6月10日（火）
取組内容に該当する 食育ピクトグラム （複数選択可）	<div> <input type="checkbox"/> 1 みんなで楽しく食べよう <input checked="" type="checkbox"/> 2 朝ごはんを食べよう <input checked="" type="checkbox"/> 3 バランスよく食べよう <input checked="" type="checkbox"/> 4 太りすぎないやせすぎない <input checked="" type="checkbox"/> 5 よくかんで食べよう </div> <div> <input type="checkbox"/> 6 手を洗おう <input type="checkbox"/> 7 災害にそなえよう <input type="checkbox"/> 8 食べ残しをなくそう <input type="checkbox"/> 9 産物を応援しよう <input type="checkbox"/> 10 食・農の体験をしよう </div> <div> <input type="checkbox"/> 11 和食文化を伝えよう <input type="checkbox"/> 12 食育を推進しよう </div>
取組内容	<p>【目的】生活習慣を見直しする機会を提供し、生活習慣の改善についての正しい知識の普及啓発を行う</p> <p>【対象者】高血圧が気になる方や予防したい方</p> <p>【人数】5名（同日実施「からだ見直し講座」の参加者3名含む）</p> <p>【内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・熊谷市の国保特定健診の結果から男女とも高血圧予備群の人が多く、特に男性は高血圧の人が多い状況であった。 ・家庭の塩分を確認するため、持参した汁物の塩分を塩分計で測定し、保健師や管理栄養士が塩分濃度や塩分量の説明を行った。 ・今回の測定結果の平均は、塩分濃度 0.94%・塩分 1.41 g であった。汁物 150 g を飲んだ場合の理想は、塩分濃度 0.7%・塩分 1.05 g であることから、汁物の塩分量は過剰であることが分かる。 ・一人ひとりに合わせた減塩の方法や健康・栄養相談などを実施。 ・希望により体組成計や血圧の測定も行う。血圧を測る機会を提供するため、自動血圧計を設置し、家庭血圧記録表などを用意して、血圧測定ができる環境を整えている。

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	埼玉県
取組市町村名 取組団体・企業名	熊谷市
取組の名称	からだ見直し講座の実施 「今日からできるコレステロール対策 動脈硬化を予防しよう」
実施時期	令和7年6月10日（火）
取組内容に該当する 食育ピクトグラム （複数選択可）	<input type="checkbox"/> 1 みんなで楽しく 食べよう <input checked="" type="checkbox"/> 2 朝ごはんを 食べよう <input checked="" type="checkbox"/> 3 バランスよく 食べよう <input checked="" type="checkbox"/> 4 太りすぎない やせすぎない <input checked="" type="checkbox"/> 5 よくかんで 食べよう <input type="checkbox"/> 6 手を洗おう <input type="checkbox"/> 7 災害に そなえよう <input type="checkbox"/> 8 食べ残しを なくそう <input type="checkbox"/> 9 産地を 応援しよう <input type="checkbox"/> 10 食・農の 体験をしよう <input type="checkbox"/> 11 和食文化を 伝えよう <input type="checkbox"/> 12 食育を 推進しよう
取組内容	<p>【目的】生活習慣の改善・予防について正しい知識の普及・啓発を行う</p> <p>【対象者】生活習慣改善・予防に関心のある市民の方</p> <p>【人数】12名</p> <p>【内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・熊谷市の国保特定健診の結果から男女とも HDL コレステロール 40mg/dl 未満の人が多くことから市民に向けて行う。 ・脂質異常症の講話、腹囲・体組成計にて測定し、体組成の説明、健診結果の確認を保健師が行った。 ・コレステロール対策をテーマに管理栄養士が講義を実施した。 ・コレステロールゼロ食品の空容器を使い説明。計量スプーンで1日分の油の適量を示した。脂質の多い肉類や飽和脂肪酸、加工油脂は控える。食べ過ぎない、適正体重を維持することを伝えた。 <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	埼玉県
取組市町村名 取組団体・企業名	熊谷市
取組の名称	出前健康教育 「今日からできる減塩対策」の実施
実施時期	令和7年6月13日（金）
取組内容に該当する 食育ピクトグラム （複数選択可）	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> 1 みんなで楽しく食べよう</div> <div style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/> 2 朝ごはんを食べよう</div> <div style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/> 3 バランスよく食べよう</div> <div style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/> 4 太りすぎないやせすぎない</div> <div style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/> 5 よくかんで食べよう</div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> 6 手を洗おう</div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> 7 災害にそなえよう</div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> 8 食べ残しをなくそう</div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> 9 産物を応援しよう</div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> 10 食・農の体験をしよう</div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> 11 和食文化を伝えよう</div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> 12 食育を推進しよう</div> </div>
取組内容	<p>【目的】健康に関する内容の講義を行い、情報提供することにより、市民の健康の保持増進と地域の健康づくりの推進をする</p> <p>【参加者】公民館を利用している市民の方</p> <p>【人数】6名（職員1名含む）うち塩分測定4名</p> <p>【内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自治体や市民サークルからの依頼で、保健師・管理栄養士などを派遣して健康・栄養講話などを行っている。 ・今回は、栄養バランスの良い食事と血圧が高めの方に減塩が必要な理由、毎日の過剰な塩分が1年でどの位増えるのかを説明。計量スプーンで塩分1gの調味料、各自食品の空容器・空袋を使い、「栄養成分表示」で食塩相当量を確認。食品を購入する際、「栄養成分表示」を確認することを勧めた。 ・1日の食事から塩分の減らし方の工夫や「カリ活カード」を使用し、カリウムを多く含む食品と不足分の補い方を説明。 ・市民が持参した汁物の塩分を測定。減塩を意識した食生活を送り、健康づくりにつなげることを伝えた。

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	埼玉県
取組市町村名 取組団体・企業名	熊谷市
取組の名称	社会復帰施設支援 「栄養バランスの良い食事と生活習慣病予防」 の実施
実施時期	令和7年6月16日（月）
取組内容に該当する 食育ピクトグラム （複数選択可）	<input checked="" type="checkbox"/> 1 みんなで楽しく 食べよう <input checked="" type="checkbox"/> 2 朝ごはんを 食べよう <input checked="" type="checkbox"/> 3 バランスよく 食べよう <input checked="" type="checkbox"/> 4 太りすぎない やせすぎない <input checked="" type="checkbox"/> 5 よくかんで 食べよう <input type="checkbox"/> 6 手を洗おう <input type="checkbox"/> 7 災害に そなえよう <input type="checkbox"/> 8 食べ残しを なくそう <input type="checkbox"/> 9 産物を 応援しよう <input type="checkbox"/> 10 食・農の 体験をしよう <input type="checkbox"/> 11 和食文化を 伝えよう <input type="checkbox"/> 12 食育を 推進しよう
取組内容	<p>【目的】集団健康教育を通じて健康の保持増進をはかり、より充実した社会生活を送れるよう支援する</p> <p>【参加者】就労継続支援B型の施設の利用者・職員</p> <p>【人数】15名（職員3名含む）</p> <p>【内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・通所作業所の利用者の昼食は、自宅から弁当を持って来たり、コンビニで買っているなど様々であることを伺い、今回、このテーマを取り上げた。 ・主食・主菜・副菜のとり方から栄養バランスの良い食事をとるにはどうしたら良いかを説明。 ・主食1回分の摂取量や野菜摂取量1日350gの食品サンプルを示した。1人ずつ食品の空容器・空袋を確認してもらい、食品にある「栄養食品表示」をみて、コンビニやスーパーなどで買い物をすることを勧めた。 ・肥満予防にはゆっくりよく噛んで食べる。血糖を上げないためには野菜を先に食べる。血圧を上げないためにはカリウムを多く含む野菜・果物などをとると良いことも説明。

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	埼玉県
取組市町村名 取組団体・企業名	熊谷市
取組の名称	ヘルスアップ教室の実施 栄養講話 「からだの中から軽やかに」
実施時期	令和7年6月18日（水）
取組内容に該当する 食育ピクトグラム （複数選択可）	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> 1 みんなで楽しく食べよう</div> <div style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/> 2 朝ごはんを食べよう</div> <div style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/> 3 バランスよく食べよう</div> <div style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/> 4 太りすぎないやせすぎない</div> <div style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/> 5 よくかんで食べよう</div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> 6 手を洗おう</div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> 7 災害にそなえよう</div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> 8 食べ残しをなくそう</div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> 9 産地を応援しよう</div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> 10 食・農の体験をしよう</div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> 11 和食文化を伝えよう</div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> 12 食育を推進しよう</div> </div>
取組内容	<p>【目的】生活習慣を見直し、運動の必要性を学ぶことで、運動習慣を身につけ健康の保持・増進を図る</p> <p>【対象者】主治医による運動制限がなく、普段運動習慣のない市民の方</p> <p>【人数】11名</p> <p>【内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1コース4回、最初と最後に体組成計で測定。筋トレ、ヨガ、ピラティスなど様々な運動を行う。 ・3回目の栄養講話で食事と運動をテーマに実施した。適正体重の維持（標準体重の確認）や食事の大切さ（摂取カロリーの目安量）、栄養バランス、たんぱく質のとり方と運動との関連について説明。 <div style="text-align: center;">  </div>

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	埼玉県
取組市町村名 取組団体・企業名	熊谷市
取組の名称	みんなで農業体験・料理教室の開催
実施時期	6月14日(第4回)・28日(第5回)
取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	<div> <input type="checkbox"/> 1 みんなで楽しく食べよう <input type="checkbox"/> 2 朝ごはんを食べよう <input type="checkbox"/> 3 バランスよく食べよう <input type="checkbox"/> 4 太りすぎないやせすぎない <input type="checkbox"/> 5 よくかんで食べよう </div> <div> <input type="checkbox"/> 6 手を洗おう <input type="checkbox"/> 7 災害にそなえよう <input type="checkbox"/> 8 食べ残しをなくそう <input checked="" type="checkbox"/> 9 畜産を応援しよう <input checked="" type="checkbox"/> 10 食・農の体験をしよう </div> <div> <input type="checkbox"/> 11 和食文化を伝えよう <input checked="" type="checkbox"/> 12 食育を推進しよう </div>
取組内容	<p>令和7年度の教室は4月から11月までの全12回コース、参加者は小学生以上の市民の方21名で開催しています。</p> <p>第4回では農作業の他、食育スクールとして野菜ソムリエによる野菜講座を実施し、クイズを取り入れることにより、本市の生産が盛んな農作物や旬の野菜に対して、より一層、理解や関心を持つことができました。また、3種類のメロンの食べ比べでは、香りや糖度を評価し、品種の違い等を自ら学ぶことができました。</p> <p>第5回では圃場にて除草、収穫、防鳥シートの設置等の作業を行い、新鮮な気持ちで農業を体験していました。</p> <p>全ての教室において、野菜の栽培方法や栄養素等を学び、野菜や農業に対する理解を深め、より関心を持つことができました。また、講師や親子そして参加者と協力し合いながら作業を行い、交流を深めていました。</p>

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	埼玉県
取組市町村名 取組団体・企業名	熊谷市
取組の名称	とうもろこしの皮むきの実施
実施時期	6月18日（水）
取組内容に該当する 食育ピクトグラム （複数選択可）	<div> <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  </div> <div> <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  </div>
取組内容	<p>1時間目に1年生26名がとうもろこしの皮むきを行いました。栄養教諭がとうもろこしの栄養やむき方の説明をし、とうもろこしへの興味を高めました。皮むき当日のとうもろこしは県内でとれた「味来」という品種を青果店から取り寄せました。1年生は「ひげがいっぱいある」とよく観察をしながら、夢中になってむきました。</p> <p>1年生が皮をむいたとうもろこしは給食センターへ運び、当日の給食で「ゆでとうもろこし」として提供をしました。また、給食の時間には給食委員の児童が「今日の給食のとうもろこしの皮は1年生がむいてくれました。」と放送をしました。</p> <div>     </div>

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	埼玉県
取組市町村名 取組団体・企業名	熊谷市立妻沼西小学校
取組の名称	あおぞら給食
実施時期	6月
取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	<div> <input checked="" type="checkbox"/> 1 みんなで楽しく食べよう <input checked="" type="checkbox"/> 2 朝ごはんを食べよう <input checked="" type="checkbox"/> 3 バランスよく食べよう <input checked="" type="checkbox"/> 4 太りすぎないやせすぎない <input checked="" type="checkbox"/> 5 よくかんで食べよう </div> <div> <input checked="" type="checkbox"/> 6 手を洗おう <input type="checkbox"/> 7 災害にそなえよう <input checked="" type="checkbox"/> 8 食べ残しをなくそう <input type="checkbox"/> 9 畜産を応援しよう <input type="checkbox"/> 10 食・農の体験をしよう </div> <div> <input type="checkbox"/> 11 和食文化を伝えよう <input checked="" type="checkbox"/> 12 食育を推進しよう </div>
取組内容	<p>1年から6年までの縦割り班での屋外給食を実施。異学年同士で食事をするることにより、低学年が高学年を手本とし、食についてのマナーや、楽しい食事のとり方等の学習に繋がった。給食後は縦割り班での遊びを行った。</p>

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	埼玉県
取組市町村名 取組団体・企業名	熊谷市 大幡小学校
取組の名称	授業の実施 「おはし名人になろう」(2年生)
実施時期	2025年6月26日
取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	<input type="checkbox"/> 1 みんなで楽しく食べよう <input type="checkbox"/> 2 朝ごはんを食べよう <input type="checkbox"/> 3 バランスよく食べよう <input type="checkbox"/> 4 太りすぎないやせすぎない <input type="checkbox"/> 5 よくかんで食べよう <input type="checkbox"/> 6 手を洗おう <input type="checkbox"/> 7 災害にそなえよう <input type="checkbox"/> 8 食べ残しをなくそう <input type="checkbox"/> 9 畜産を応援しよう <input type="checkbox"/> 10 食・農の体験をしよう <input checked="" type="checkbox"/> 11 和食文化を伝えよう <input checked="" type="checkbox"/> 12 食育を推進しよう
取組内容	<p>箸の正しい使い方を知り、正しく使おうとする意欲を高めことをねらいとし、熊谷市大幡小学校の2年1・2組54名を対象に各担任と栄養教諭のT.Tで授業を実施しました。(3組は7月に実施)</p> <p>導入：正しくない箸の持ち方を掲示し、どこが悪いのか気づかせます。箸を正しく持てるとどんな良いことがあるか考えさせ課題を確認します。</p> <p>展開：栄養教諭の話を聞きながら、実際に箸を使って箸の練習をします。その後、正しい箸の持ち方で大豆をつまみ、カップからカップへ移動する「大豆ゲーム」を行います。この時、早さではなく、正しい持ち方をしているかを押さえます。</p> <p>終末：ワークシートに正しい箸の持ち方ができたかチェックします。これからのめあてを決定し、記入後、発表します。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	埼玉県
取組市町村名 取組団体・企業名	熊谷市
取組の名称	<p>・「いただきます」の時間と3点セット（エプロン・バンダナ・マスク）着用調査</p> <p>・残菜を減らす取り組み（ご飯の残菜チェック）</p>
実施時期	・5月7日～6月20日
取組内容に該当する 食育ピクトグラム （複数選択可）	<div> <input checked="" type="checkbox"/> 1 みんなで楽しく食べよう <input type="checkbox"/> 2 朝ごはんを食べよう <input type="checkbox"/> 3 バランスよく食べよう <input type="checkbox"/> 4 太りすぎないやせすぎない <input type="checkbox"/> 5 よくかんで食べよう </div> <div> <input type="checkbox"/> 6 手を洗おう <input type="checkbox"/> 7 災害にそなえよう <input checked="" type="checkbox"/> 8 食べ残しをなくそう <input type="checkbox"/> 9 産地を応援しよう <input type="checkbox"/> 10 食・農の体験をしよう </div> <div> <input type="checkbox"/> 11 和食文化を伝えよう <input type="checkbox"/> 12 食育を推進しよう </div>
取組内容	<ul style="list-style-type: none"> ・給食のごはんの残菜を減らすために、各クラスで調査を実施し、残菜の量を記録してごはんの量を減らす取り組みをした。 ・結果、ごはんの残菜が各クラスで減り食べ残しが改善された。 ・「いただきます」の時間と3点セットの着用調査を毎日実施し、食べる時間の確保と衛生面での意識付けを行った。 ・毎週金曜日に、給食委員から結果を報告し、改善していくように周知した。