

【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	川口市
取組の名称	ぴよママ教室（母親教室）
実施時期	年に2回（6月、2月）
取組内容に該当する 食育ピクトグラム （複数選択可）	☐ 1 みんなで楽しく食べよう ☒ 2 朝ごはんを食べよう ☒ 3 バランスよく食べよう ☐ 4 足りすぎないやせすぎない ☐ 5 よくかんで食べよう ☐ 6 手を洗おう ☐ 7 災害にそなえよう ☐ 8 食べ残しをなくそう ☐ 9 産物を活用しよう ☐ 10 食・農の体験をしよう ☐ 11 和食文化を伝えよう ☐ 12 食育を増進しよう
取組内容	【目的】 これから出産を迎える妊婦が妊娠、出産、育児、栄養に関する正しい知識を知ること、安心して出産、育児ができるようになることを目的としています。 【対象者】 教室受講時に妊娠12週～31週6日までの妊婦 【内容】 ①妊娠中の過ごし方、お産の流れ、妊産婦の心身の変化とケアの方法 ②赤ちゃんを迎える準備、産後の生活 ③母乳育児（産前のケア・授乳方法の実技・トラブル時の対応） ④妊産婦の栄養

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	川口市
取組の名称	おとなの食育講座
実施時期	令和8年6月30日
取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	☒ 1 みんなで楽しく食べよう ☐ 2 朝ごはんを食べよう ☒ 3 バランスよく食べよう ☐ 4 太りすぎないやせすぎない ☐ 5 よくかんで食べよう ☐ 6 手を洗おう ☐ 7 災害にそなえよう ☒ 8 食べ残しをなくそう ☐ 9 食地を応援しよう ☐ 10 食・農の体験をしよう ☒ 11 和食文化を伝えよう ☒ 12 食育を推進しよう

取 組 内 容

【目的】

市民が自身の生活習慣の問題点に気づき、自ら健全な心身を培うために必要な知識や技術を習得することを目的としています。

【講座名】

「おとなの食育講座～お New な和食“乳和食”でコツコツ減塩～」

【講座の特徴】

講義では、牛乳の歴史や栄養価について解説し、乳和食を活用することで、高血圧予防や骨の健康維持、健康寿命の延伸などが期待できることを伝えました。また、乳和食を取り入れた調理実習を実施し、乳和食の普段の食生活への活用方法を紹介しました。

【対象者】

おおむね 40～64 歳の市民で、定員は 20 名です。今回の参加者は 16 名でした。

【実施内容】

- ① 高血圧予防の食事、牛乳の歴史、乳和食に関する講義
- ② 調理実習

【講義の様子】



【調理実習の様子】



調理実習では、
カッテージチーズ作り体験
も取り入れました。
作成したチーズを副菜の
「切り干し大根のチーズ和
え」に使用しています。

【調理実習の献立】



ごはん

鶏むね肉の梅照り焼き

切り干し大根のチーズ和え

夏野菜のミルク味噌汁

ホエイレモネード

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	川口市
取組の名称	中央図書館での食に関する展示
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)	☒ 1 みんなで楽しく食べよう ☐ 2 朝ごはんを食べよう ☒ 3 バランスよく食べよう ☐ 4 太りすぎないやせすぎない ☐ 5 よくかんで食べよう ☐ 6 手を洗おう ☐ 7 災害にそなえよう ☐ 8 食べ残しをなくそう ☐ 9 産地を応援しよう ☐ 10 食・農の体験をしよう ☐ 11 和食文化を伝えよう ☒ 12 食育を推進しよう
取組内容	食への関心を高めてもらうため、川口市中央図書館にて「「食べる」を読む。おいしく、楽しく、健康に！」をテーマとした、食に関する本の特設展示、を実施しました。 

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	川口市 川口市食生活改善推進協議会
取組の名称	食改リーダー研修の実施
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)	☒ 1 みんなで楽しく 食べよう ☐ 2 朝ごはんを 食べよう ☒ 3 バランスよく 食べよう ☐ 4 太りすぎない やせすぎない ☐ 5 よくかんで 食べよう ☒ 6 手を洗おう ☐ 7 災害に そなえよう ☐ 8 食べ残しを なくそう ☐ 9 産地を 応援しよう ☐ 10 食・農の 体験しよう ☒ 11 和食文化を 伝えよう ☒ 12 食育を 増進しよう
取組内容	6月が食育月間であることから、管理栄養士が作成した、「日本の郷土食の魅力を再発見」をテーマとした栄養バランスの整ったレシピを活用し、当該団体の各支部長を対象とした調理実習を行いました。 後日、各支部にて同じレシピを使用した調理実習を実施し、地域毎に食育に関する知識を広めました。    