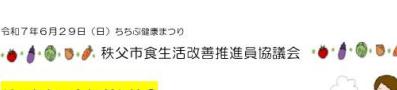


【様式 1】

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	秩父市
取組団体・企業名	
取組の名称	①適塩、パッククッキングに関する試食提供の実施 ②ちちぶ健康アプリへ「食育月間」について掲載 ③市報へ「朝食」を食べることについて掲載
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)	<input type="checkbox"/> 1 みんなで楽しく食べよう  <input checked="" type="checkbox"/> 2 稽古はんを食べよう  <input type="checkbox"/> 3 バランスよく食べよう  <input type="checkbox"/> 4 た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 checked="" 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 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	①ちちぶ健康まつりで食生活改善推進員の協力を得て、市民に向け減塩みそ汁、減塩カレー風味マカロニサラダ、甘納豆入り蒸しパン（パッククッキング）の試食を提供しました。 「だし」や「香辛料」を活用することで減塩に繋がること、災害時にも役立つパッククッキングの方法を周知しました。
 <p>令和7年6月29日(日)ちちぶ健康まつり 秋父市食生活改善推進員協議会</p> <p>パッククッキングとは？ 耐熱性のポリ袋に食材を入れて湯せんで加熱する調理方法。 洗い物が少なく、簡単に食事を作ることが出来るので災害時の調理方法として注目されています。</p> <p>パッククッキングの特徴 ・湯せんでもった湯はない限りは使いわざが出来るので水を節約できる ・食器を使わないため、後片付けが簡単 ・1つの鍋で複数の料理が同時に作れる ・温かいものが食べられる</p> <p>必要な道具 ・耐熱性ポリ袋 (湯せん可の記載がある袋、高密度ポリエチレン製のもの) ・深さのある鍋 ・耐熱皿 (鍋のサイズより一回り小さいもの) ・加熱器具 (カセットコンロがあれば災害時にも作れます)</p> <p>基本的な調理方法 ①耐熱性ポリ袋に食材を入れる ②袋の上から手でもんで食材を混ぜ合わせる ③袋の中の空気を抜き、出来ただけ上方で袋の口を結ぶ ④鍋に耐熱皿を入れ、8割程度まで水を入れて沸騰させ、耐熱皿の上に③を入れて湯せんする。 加熱ムラができないように途中で上下を返し、まんべんなく火を通す。</p> <p>調理時の注意点 ・高温の鍋肌に袋が直接触れてしまうと袋が破れことがあります。袋が鍋肌に触れないようしましょう。 ・湯せんはお湯がふつふつと沸騰した状態を保ってください。</p> <p>↑減塩についての配布チラシ (一部抜粋)</p> <p>↑パッククッキングについての配布チラシ (一部抜粋)</p>  	

6月は食育月間です！



②秩父市で運営している
ちちぶ健康アプリで
「食育月間」について
ピクトグラムを用いて周知し、
「食育」について考えてもらう
機会を作りました。

【毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です】

『食育』とは『食』に関する知識や『食』を選択する力を持つ健全な食生活を実践することができ
る力を育むことです。
『食』は、人や社会とのつながりを作り、食を通じたコミュニケーションを図ることで、食を楽し
み、感謝の気持ちを養うなど、豊かな心を育む役
割があります。
この機会に日頃の食生活を振り返り、なにか一つ
でもできることからはじめてみませんか？

③市報に朝食の大切さについて掲載し、朝食欠食の減少に努めるよう周
知しました。

ほけんセンターだより

そのイライラ、朝食を抜いたせいかも？

朝食を抜いてしまった…そんな日の午前中にかけてイライラしたり、眠気を感じたり、集中できなかったというような経験をしたことはありませんか？

朝、目覚めたばかりの身体にとって、「朝食」は大切なエネルギー源です。栄養をしっかりと取り入れて、心も身体も元気に一日をスタートさせましょう。

＜忙しくても簡単に摂る方法＞

- ★前日の夕飯の残りを利用
- ★果物や牛乳・乳製品の利用
- ★納豆・豆腐など非加熱で食べられる食品の利用
- ★冷凍食品の活用
- ★おにぎりやパン、ゆで卵などを用意しておくなど

目標指標	現状値(R5年)		目標値(R17年度)	
朝食を欠食する人の割合の減少	小6 中3 16歳以上	6.7% 6.9% 12.6%	小6 中3 16歳以上	0% 0% 0%
				【健康ちちぶ21（第3次）より】
				＜朝食を摂ることのメリット＞



