





【様式 1】

① 食育月間の取組

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| 提出都道府県名<br>政令指定都市名               | 埼玉県   |
| 取組市町村名<br>取組団体・企業名               | 秩父市   |
| 取組の名称                            | ①適塩、パックスッキングに関する試食提供の実施<br>②ちちぶ健康アプリへ「食育月間」について掲載<br>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<br>食育ピクトグラム<br>(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 眼ごはんを食べよう         <input type="checkbox"/> 3 バランスよく食べよう         <input type="checkbox"/> 4 木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 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 産物を応援しよう         <input type="checkbox"/> 10 食・農の体験をしよう       </div> <div> <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       </div>   |
| 取組内容                             | <p>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（パックスッキング）の試食を提供しました。</p> <p>「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スッキングの方法を周知しました。</p> <div> <div> <p>令和7年6月29日（日）ちちぶ健康まつり<br/>秩父市食生活改善推進員協議会</p> <p><b>パックスッキングとは？</b></p> <p>耐熱性のポリ袋に食材を入れて密閉して加熱する調理方法。洗いや水が少なく、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><b>パックスッキングの特徴</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・沸騰して使った湯は汚れない限りは使いまわすことが出来るので水を節約できる</li> <li>・食器を使わないため、後片付けが簡単</li> <li>・1つの鍋で複数の料理が同時に作れる</li> <li>・温かいものが食べられる</li> </ul> <p><b>必要な道具</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・耐熱性ポリ袋（沸せん可の記載がある袋、高密度ポリエチレン製のもの）</li> <li>・深さのある鍋（鍋のサイズより一回り小さいもの）</li> <li>・耐熱皿（カセットコンロがあれば災害時にも作れます）</li> <li>・加熱器具</li> </ul>  <p><b>基本的な調理方法</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①耐熱性ポリ袋に食材を入れる</li> <li>②袋の上から手でもんで食材を混ぜ合わせる</li> <li>③袋の中の空気を抜き、出来るだけ上の方で袋の口を結ぶ</li> <li>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を入れて沸騰させる。</li> </ol> <p>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><b>調理時の注意点</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・高温の鍋肌に袋が直接触れてしまうと袋が破れることがあります。</li> <li>・袋が鍋肌に触れないようにしましょう。</li> <li>・沸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。</li> </ul>  </div> <div> <p>令和7年6月29日（日）ちちぶ健康まつり<br/>【秩父市食生活改善推進員協議会】</p> <p><b>普段のごはんにひと工夫♪おいしく減塩するコツ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① だしをきかせて「うまみ」を活用</li> <li>② 香辛料や酸味、薬味を活用</li> <li>③ 麺類の汁は飲み干さない</li> <li>④ 味付けを確認してからしょうゆやソースをかける</li> <li>⑤ 減塩調味料の活用</li> <li>⑥ 汁物は具材をたっぷりと</li> </ol>  <p>↑ 減塩についての配布チラシ（一部抜粋）</p> <p>←パックスッキングについての配布チラシ（一部抜粋）</p> </div> </div> |

## 6月は食育月間です！🍴

「食育」について考えてみましょう！



【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』を選択する力を身につけ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、食を楽しむ、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始めてみませんか？

### 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。

### 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 6.7%<br>中3 6.9%<br>16歳以上 12.6% | 小6 0%<br>中3 0%<br>16歳以上 0% |

【健康ちちぶ21（第3次）より】

##### <朝食を摂ることのメリット>

栄養素の摂取量が増える

学力や体力の維持・向上

集中力や記憶力を高める

生活のリズムを整う

代謝を高める

心の健康を保つ



