

【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	東松山市学校給食センター
取組の名称	学校給食の献立の工夫・給食時間の放送用原稿の作成
実施時期	6月中
取組内容	<p>・ 6月4～10日は「歯と口の健康週間」にちなんで「カミカミ週間」とし、よく噛んで食べるメニューを取り入れた。4日はソフトフランスパンとカミカミサラダ（れんこんがカミカミ食材）、7日はカミカミとびうお（とびうおの竜田揚げ）、8日はカミカミ五目きんぴら（ごぼうがカミカミ食材）、9日はカミカミ長崎チャンポン（いかががカミカミ食材）、10日はカミカミするめを提供した。11日は入梅にちなんだ献立とし、あじに特製の梅ソースをかけた「あじの梅風味」を献立に取り入れた。17日には東松山名物のやきとりをイメージしたやきとりごはんを取り入れた。19日の食育の日には秋田県の郷土料理の紹介ということで、秋田県のだまご鍋、ハタハタの唐揚げ、いぶりがっこを取り入れた。そのほかに、旬の食材として、なす、アスパラガス、きゅうり、さやいんげん、メバル、スズキ、アジ、イワシ、すいか、メロンを6月の献立に取り入れた。献立表、食育だより、盛りつけ表に献立のポイントを併せて記載した。</p> <p>・ 給食時間の放送用原稿「ランチタイム通信」を毎日分、その日の献立と関連した内容のものを作成し、市内の市立小・中学校に配布した。</p>

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	東松山市健康福祉部健康推進課
取組の名称	「今日から減塩-2g」リーフレットの配布
実施時期	令和3年6月

取組内容 比企地域の重点行動目標である「減塩」を推進するために、リーフレットを作成し、市内公立小・中学校の保護者、約7,000人に配布しました。

(配布リーフレット)

表

今日から減塩-2g 8割の人が「食塩」をとりすぎています!

30~65歳の県民の方を対象に、埼玉県が実施した県民栄養調査結果では、約8割の人が、目標量よりも多い量の食塩を摂っていました。

長年の食塩の摂りすぎが高血圧に!

高血圧は、若・壮年期であっても脳出血や脳梗塞のリスクを高めます。栄養成分表示や日頃の食塩摂取量を知り、あたりまえの生活を守りましょう!

* 資料: 住友化学「住友化学の栄養データはこう読む! 医学研究から読み解くおたけい食べ方」(女子栄養大学出版部)

①栄養成分表示でチェック!

食品の「栄養成分表示」から読み取ろう!
加工食品は、生活習慣病予防のために、「栄養成分表示」が義務付けられています。自分の栄養目標量が分からないときは、まの管理栄養士等に聞いてみましょう!

例: インスタントラーメン

栄養成分表示	
1食パック(88g)当たり	
熱量	350kcal
たんぱく質	10g
脂質	14g
炭水化物	45g
食塩相当量	5.5g
めん・かやく	1.5g
スープ	4.0g

「めん・かやく」と「スープ」の食塩相当量が別々に表示されることが多くなりました。「スープ」を残して、食塩減量へ!

減塩にはここをチェック!

**<1日の食塩摂取目標量>
男性7.5g/女性6.5g 1食2~3gに!**

裏

②食塩摂取量をチェック!

食塩の白い粒は、食べる時には見えません。自分がどのくらい食塩を摂取しているかを知りましょう。各項目のあてはまる点数にチェックをし、合計点を計算ください。

* 資料: 土橋卓也、増田香織監修
「あなたの塩分チェックシート〜高血圧治療の減塩目標達成のために〜」
(社会医療法人 製鉄記念八幡病院HP)

比企地域(東松山市 湯川町 嵐山町 小川町 川島町 吉見町 ときがわ町 東秩父村)は「減塩」を合同で啓発しています。

おのり 埼玉県 埼玉県のマスコット コバタン&さいたまっち

作成: 埼玉県東松山保健所 (埼玉県衛生研究所 企画・地域保健担当 (2019.12) 作成を一部改変)

	3点	2点	1点	0点
みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらゐ	2~3回/週	あまり飲まない
つばね、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらゐ	2~3回/週	あまり食べない
ちくわい、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
あじの開き、ありん干し、焼鮎など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
うどん、ラーメンなどの麺類	毎日毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
せんべい、おかし、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度	よくかける(毎日毎日)	時々かける	時々かける	ほとんど使わない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか?	全て飲む	半分以上飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
原食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか?	毎日毎日	3回/週以上	1回/週くらゐ	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか?	毎日毎日	3回/週以上	1回/週くらゐ	利用しない
家庭の味付けは外食と比べていかがですか?	濃い	同じ		薄い
食量の多いか少ないか?	人より多い		普通	人より少ない
〇をつけた回数	3点 × 回数	2点 × 回数	1点 × 回数	0点 × 回数
小計	点	点	点	0点
合計点	点			点

チェック	合計点	評価
0~8		食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
9~13		食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りをしましょう。
14~19		食塩摂取量は多量と考えられます。減塩の心がけが減塩の工夫の必要です。
20以上		食塩摂取量がかなり多いと考えられます。減塩の食生活の見直しが必要です。

【様式1】

② 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	東松山市立松山第一小学校
取組の名称	お昼の放送での発表
実施時期	令和3年6月
取組内容	<p>・お昼の放送での発表</p> <p>お昼の放送で、児童が献立やその日にちなんだ食材を紹介する内容の原稿を読みました。新型コロナウイルス感染予防対策のため、クイズは行いませんでした。</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	東松山市立松山第二小学校
取組の名称	食育月間
実施時期	令和3年6月1日～6月30日
取組内容	<p>・食育月間ポスターの掲示 食育月間中、ポスターを掲示した。バランスの取れた食事や残飯を少なくすることへの意識付けを行った。</p> <p>・給食中の「ランチタイム通信」の取組 給食センターから配布される、「ランチタイム通信」を給食中に放送している。献立の内容や、献立の中に出てくる食材のクイズが入っており、食に対しての関心を高めることができた。毎日給食委員会の児童が放送をすることで、献立に含まれる栄養について知り、バランスよく食べるよう促した。</p> <p>・給食委員会による、委員会お知らせ集会での発表 給食委員会の仕事を知らせるとともに、給食の食べ方や片付け方のお願いを行った。食器や食べ物を大切にすることを学ぶ機会になった。</p> <p>・マナーをもって食べる意識付け（低学年） ICTを活用し、給食時の正しい食器の置き方ができるよう指導した。テレビ画面と自分の食器と見比べて置き方の確認をし、正しい置き方で食事が行えるようになった。</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	東松山市立新明小学校
取組の名称	ポスター掲示やランチタイム通信の活用
実施時期	令和3年6月
取組内容	食育月間に関するポスターを廊下に掲示したり、給食センターが出している「ランチタイム通信」を活用したりして、各クラスでの紹介を行いました。その日の献立がどのようなバランスで作られているのかを学び、季節のものが取り入れられていることや、食べ物の歴史を知ったりすることで、食に対する関心が高まりました。

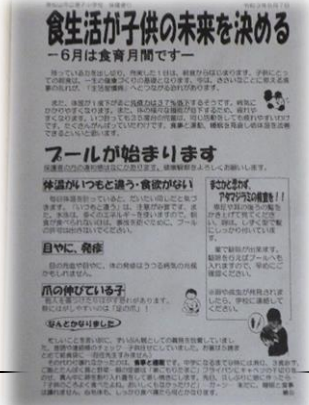
【様式1】

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	東松山市立大岡小学校
取組の名称	食育月間
実施時期	令和3年6月
取組内容	<p>・給食センターから発行されている「ランチタイム通信」をお昼の放送で放送委員が代読し、食に関する知識を全校に伝えている。子供達は興味関心をもっており、私語をすることはなく、静かに放送に耳を傾けている。喋ることが減ったことにより、食事に集中することができる時間が増え、その結果食べ残しも減ったように感じられる。</p>

① 食育月間の取組

<p>提出都道府県名 政令指定都市名</p>	<p>埼玉県</p>
<p>取組市町村名 取組団体・企業名</p>	<p>東松山市立唐子小学校</p>
<p>取組の名称</p>	<p>食育月間</p>
<p>実施時期</p>	<p>令和3年6月</p>
<p>取組内容</p>	<p>対象者：児童・各家庭</p> <p>1 食育だより</p> <p>目的：よく噛むことの大切さを伝える</p> <p>内容：毎日の食事をよく噛んで食べることで、体によいことがたくさんあることを、給食センターから配布される食育だよりで各家庭に周知しました。よく噛むことを意識するために、するめ・れんこん・五目きんぴらなど、「カミカミメニュー」を取り入れ、各学級で一口30回噛むことを意識するよう話をしました。</p> <p>2 給食委員会 ランチたいむ通信</p> <p>目的：給食を通して、食の大切さを理解する</p> <p>内容：給食センターの栄養士から「ランチたいむ通信」という、給食メニューについての豆知識や、食材の栄養素や健康につながる情報などを給食委員会の活動として放送しています。6月の食育月間では、「カミカミメニュー」を取り入れ、よく噛んで食べることの大切さを呼びかけました。</p> <p>3 保健だより</p> <p>目的：朝食を食べることで免疫力を高めることを理解し、食生活を整える</p> <p>内容：毎日の検温で自分の体温についてわかってきた今、低体温だと疲れやすく、病気にもかかりやすいことを保健だよりで掲載しました。低体温を解消するためにバランスの取れた食事、そして朝食をきちんと摂ることで体温が上がり、免疫力を高めることを児童や家庭に周知しました。</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	東松山市立高坂小学校
取組の名称	食育月間
実施時期	令和3年6月
取組内容	<p>栄養教諭と連携して以下の取り組みを行ってきた。給食月間は重点目標の①生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進、②持続可能な食を支える食育の推進を主に取り組んできた。具体的には、食育コーナーの設置、給食センターの様子の設置、委員会活動、リクエスト献立、の4点である。</p> <p>生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進のために生活習慣病や健康寿命を延ばす食生活の推進として、2階配膳室近くに食育コーナーに「ひみこのはがいぜ」を掲示した。これはよく噛むことで、8つのよい効果につながる。肥満予防、味覚が発達する、言葉の発音がよくなる、脳が発達する、虫歯予防、ガン予防、全力投球、これらの頭文字を取って「ひみこのはがいぜ」とした。かみかみ週間とも関連させ、30回噛むように勧めた。そのほかに、朝ごはんパワーとして、朝ごはんを促してきた。脳のはたらき、元気な体、体温の向上、腸の調子を整える、骨や筋肉を作るなどの5つの効果から朝食を摂るように勧めた。さらに、持続可能食を支える食育の推進として、イラストをめくるとおかずの食材の姿をクイズ形式で食材を伝えた。ししゃもやさんま、トウモロコシなど児童たちがめくって答え合わせを楽しむことができた。</p> <p>委員会活動では、児童たちに「朝ごはんをたべよう」、「五大栄養素」、「東松山市の郷土料理」などの掲示物作成を行い、食の大切さを考える機会となる食育活動を行うことができた。</p> <p>①、②に含まれない取り組みとして、給食センターでの給食を作っている様子の写真のデーターから炒めるところから運ばれるまでの様子を掲示した。1階配膳室近くに掲示し、誰もが見える状態にしている。</p> <p>また、小学6年生にリクエスト献立のアンケートをとった。食べたいメニューだけではなく、栄養を考えた一人一人の献立になり、健康面を考えることができた。</p> <p>これまでの取り組みを行い、食の大切さを考えさせた。</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	東松山市立野本小学校
取組の名称	学校給食の献立の工夫・給食時間の放送・食育掲示板の活用・給食の振り返り
実施時期	令和3年6月
取組内容	<p>・6月4～10日は「歯と口の健康週間」にちなんで「カミカミ週間」とし、よく噛んで食べるメニューを取り入れた。4日はソフトフランスパンとカミカミサラダ（れんこんがカミカミ食材）、7日はカミカミとびうお（とびうおの竜田揚げ）、8日はカミカミ五目きんぴら（ごぼうがカミカミ食材）、9日はカミカミ長崎チャンポン（いかががカミカミ食材）、10日はカミカミするめを提供した。11日は入梅にちなんだ献立とし、あじに特製の梅ソースをかけた「あじの梅風味」を献立に取り入れた。17日には東松山名物のやきとりをイメージしたやきとりごはんを取り入れた。19日の食育の日には秋田県の郷土料理の紹介ということで、秋田県のだまご鍋、ハタハタの唐揚げ、いぶりがっこを取り入れた。そのほかに、旬の食材として、なす、アスパラガス、きゅうり、さやいんげん、メバル、スズキ、アジ、イワシ、すいか、メロンを6月の献立に取り入れた。献立表、食育だより、盛りつけ表に献立のポイントを併せて記載した。</p> <p>・給食時間の放送用原稿「ランチタイム通信」を毎日分、その日の献立と関連した内容のものを作成し、給食委員会が放送した。クイズを通して食材や料理に関心をもって、給食時間を過ごしていた。</p> <p>・食育掲示板に児童向けの食生活チェックを掲示した。20種類の質問に答えると現在の食生活の状況が5段階のうちのどれにあたるかが分かり、児童の興味を引き付けることができた。</p> <p>・給食について、「もりつけひょう」と「味わいカード」を活用した振り返りを全校児童が行った。もりつけひょうに毎日○や△を記録し、味わいカードにて1番良いと思った給食とその理由を自分なりの言葉で表現することで、給食を見つめなおすことができていた。</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	東松山市立市の川小学校
取組の名称	東松山市の地場産物の普及啓発
実施時期	令和3年6月
取組内容	<ul style="list-style-type: none">・ポスター作製 委員会活動の一環として、給食で使われている東松山市産の食材や、東松山名物の焼き鳥を給食用にアレンジした「東松山焼き鳥ご飯」についてのポスターを作製し、掲示した。・校内放送の実施 給食で使われている地場産物や、食育の日などの献立を紹介するため、校内放送を行った。

【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	東松山市立新宿小学校
取組の名称	給食委員会の取り組み
実施時期	令和3年6月
取組内容	給食委員会の活動 ①給食スローガンの決定 「もぐもぐ きれいに 給食を 完食しよう」 ②給食ポスターの作成 スローガンを周知するために、各クラスにポスターを掲示する ③お昼の放送 スローガンとスローガンに込めた願を全校児童に向けて放送

【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	東松山市立桜山小学校
取組の名称	みんなで残さず給食を食べようキャンペーン
実施時期	令和3年6月21日（月）～7月2日（金）
取組内容	<ul style="list-style-type: none">・給食委員会で発案し、実施。・丸食缶、角食缶、ご飯缶など、一つでも食缶が空になれば○をつける。・二週間取り組み、給食委員会が集計後、○が多かったクラスを放送で発表する。 ・コロナ禍のためお代わりができなかったが、よそった分を一生懸命食べていた。・ほとんどのクラスがほぼ毎日○がついていた。

【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	埼玉県東松山市立松山中学校
取組の名称	野菜を紹介する冊子の作成と配布
実施時期	令和3年6月下旬
取組内容	<p>・ 昨年の野菜についての取り組みに続き、果物・野菜の摂取を呼びかける生徒会給食委員会での取り組みを行いました。</p> <p>① 学年ごとにテーマを決め、興味を持った果物・野菜について、生徒自らが本やインターネットで調べ、特徴や歴史・食べ方などをまとめました。</p> <p>② 学年ごとにまとめて全員分を印刷し、冊子にして各クラスに配布しました。</p> <p>③ 担任から冊子の内容を紹介してもらい、果物・野菜に興味を持ってもらえるようにしました。</p> <p>・ 各クラス以外に教職員にも冊子を配布し、食育の資料としての活用を呼びかけました。</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	東松山市立南中学校
取組の名称	献立とメニュークイズの校内放送・呼びかけポスターの掲示
実施時期	校内放送・メニュークイズは4月から毎日・1学期から掲示
取組内容	<ul style="list-style-type: none">・放送委員・特別支援学級の生徒の協力の元、毎日放送。・郷土料理のメニューが毎月あり、詳しく伝えている。・毎月「カミカミ週間」の取り組みがあり、どのメニューが該当し、「よく噛んで」「骨に気を付けて」などの注意事項も放送で伝えている。・給食委員による各クラスでの課題を見直そうという取り組みより、ポスターの製作をし、各学年の廊下に掲示し呼びかけを行った。

【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	東松山市立東中学校
取組の名称	食についての理解を深めるための取り組み
実施時期	令和3年6月18日（金）
取組内容	6月18日（金）「秋田県の郷土料理」「だまご鍋」「ハタハタのから揚げ」「いぶりがっこ」が出ました。「いぶろがっこ」は好んで食べていた生徒と、においがという生徒がいました。この食が生まれた理由や食材について、お昼の放送で給食委員が放送して伝えました。

【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	東松山市立北中学校
取組の名称	食育月間
実施時期	令和3年6月
取組内容	<p>「食育推進ポスター作成」</p> <p>給食推進ポスターを6月に作成して校内に掲示した。そして、学校生活や部活動において食事が大切であることを伝え、毎日残さず、給食を食べることを促した。</p> <p>また、帰りの会にポスターの掲示について知らせ、全生徒に改めて周知した。</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	東松山市立白山中学校
取組の名称	食育月間
実施時期	令和3年6月
取組内容	<ol style="list-style-type: none">1 毎月配付される「しょくいくだより」を教室に掲示し、担任からその内容を生徒に紹介し、食への関心を高める。2 毎日の昼の放送時、放送委員がランチタイム通信を読み、その日のメニューや食材等への知識を得るとともに、楽しい給食時間となるよう努める。3 学校ホームページで、その日の給食を写真で紹介し、地域や家庭にも食育への興味関心を高める。

【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	東松山市環境産業部農政課
取組の名称	おいも農園 苗植え
実施時期	令和3年6月9日（水）9：30～10：30
取組内容	<p>農業、食料に対する理解を深めるため、地域の農業者と連携し、未就学児を対象とした農作業体験や食育を実施するための取組。</p> <p>農業公社職員の指導の下、農業塾で使用しているほ場で楽しく芋（紅あずま）の苗を植えました。</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	東松山市立まつやま保育園	
取組の名称	季節の果物、野菜の収穫を喜び、食べることを楽しむ	
実施時期	令和3年6月	
取組内容	<p style="text-align: center;">当園にて</p> <p>6月 びわ狩り（年中：ゆり組）</p> <p>びわの種を土に埋めて発芽を試みる子もいました。</p> <p>じゃがいも掘り（年長：ばら組）</p> <p>じゃがいもの収穫を体験することで食への関心がもてるように働きかけました。</p>  <p>じゃがいもは収穫量が少なく皆で調理することはまだできませんが、家庭で調理を楽しんでいるようです。</p>	<p style="text-align: center;">園外散歩にて</p> <p>6月 梅狩り（年長：ばら組）</p> <p>梅を収穫し、ビンで砂糖漬けを作りました。毎日砂糖の溶ける様子を見たり、当番の子がビンを揺らしたりと楽しんでいました。シロップが出来上がり水で割って皆で飲みました。</p> <p>自分で採った梅を持ち帰り、シロップ作りに挑戦出来た子もいます。</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	東松山市立わかまつ保育園
取組の名称	1. 野菜に触れる取り組み 2. 災害時に食べるものについて知る取り組み
実施時期	令和3年6月
取組内容	<p>1. 見たり触れたりすることで苦手な野菜でも興味を持ち、食べられるようになることを目指す取り組み（1.2歳児）</p> <p>【内容】 当日給食に使用する野菜（玉ねぎ・人参・ほうれん草など）を使用し、縦、横に切った断面を見たり、触ったり、匂いを嗅いだりしました。その後栄養士が給食時に訪問し、声かけをして野菜が食べられるよう促しました。</p> <p>2. 災害時に食べるものについて知る取り組み（3.4.5歳児）</p> <p>【内容】 災害用白がゆを自分で作り食べてみました。 （年齢に応じてできることが異なります）</p> <ul style="list-style-type: none">・5歳児→パッケージを開ける～かき混ぜる～器によそるまでの一連の作業ができる・3.4歳児→かき混ぜる～器によそる（介助必要） <p>*お湯を入れるのは職員が行いました。</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	東松山市立たかさか保育園
取組の名称	食育活動
実施時期	令和3年6月
取組内容	<p>・6月23日(水) 4歳児 『食事マナー』 給食・おやつを食べる時の姿勢、好き嫌い、よく噛んで食べる、はしの持ち方、朝ごはんを食べてこよう等 絵を見せながらお話をしました。</p> <p>・6月14日(月) 5歳児 『玉ねぎの皮むき』 普段食べている食材に触れて玉ねぎはどんな形、匂いがするのか知ってもらって、給食で使用する玉ねぎの皮むきをしてもらいました。</p> <p>・6月23日(水) 5歳児 『じゃがバターを食べる』 園で育てたじゃがいもを掘って、子どもたちに洗ってもらい、おやつでじゃがバターを作って食べてもらいました。</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	東松山市立からこ保育園
取組の名称	1. 絹さやのすじ取り 2. 食器の配置を知る
実施時期	令和3年6月
取組内容	<p>1. 絹さやのすじ取り 旬の食材に触れる事と喫食率が悪いということから絹さやの触ったり匂いを嗅ぐことにより興味を持たせました。</p> <p>2. 食器の配置を知る ランチョンマットと何種類かの主食・主菜・副菜・汁物をマグネット付きで作り、みんなで位置を確認しながら貼り付けて配置を覚えました。</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	東松山市 子ども家庭部保育課／健康福祉部健康推進課
取組の名称	こどもの食育推進リーフレットの配布と活用
実施時期	令和3年6月
取組内容	<p>第2次東松山市食育推進計画の基本理念「ともに育てよう食べるチカラ」を目標に、望ましい生活リズムを身につけ食育に取り組めるよう保育課と健康推進課が連携し、こどもの食育推進リーフレットを作成しました。幼児食の相談内容にすぐに役立つ内容とし、公立保育園（5園）の保護者469人及び保健センターでの乳児健診等に配布しました。</p> <p>配布資料（A3版両面刷り、3つのお皿の役割と年齢別食育）</p> <p>（1）3つのお皿の役割</p> <p>① 1～2歳児用（野菜嫌いの子どもたちに、 よくかんで食べる子どもたちに）</p> <p>② 3～4歳児用（何でも食べる子どもたちに）</p> <p>③ 5～6歳児用（楽しく食べる子どもたちに）</p> <p>（2）離乳食のすすめ方</p> <p>① 食事の形態（1回量）目安とその変化</p>