

【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	鴻巣市
取組の名称	懸垂幕の掲示
実施時期	6月1日～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)	<div> <input type="checkbox"/>  <input checked="" 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 type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  </div>
取組内容	<p>市役所本庁舎外壁に「早寝・早起き・朝ごはん」の標語の懸垂幕を掲示し、市民に広く周知しました。</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	鴻巣市
取組の名称	幼稚園年長保護者に対する食育リーフレットの配布
実施時期	6月初旬
取組内容に該当する 食育ピクトグラム （複数選択可）	<div><div><input checked="" type="checkbox"/></div><div><input checked="" type="checkbox"/></div><div><input checked="" type="checkbox"/></div><div><input type="checkbox"/></div><div><input type="checkbox"/></div><div><input type="checkbox"/></div></div> <div><div><input type="checkbox"/></div><div><input type="checkbox"/></div><div><input type="checkbox"/></div><div><input type="checkbox"/></div><div><input type="checkbox"/></div><div><input type="checkbox"/></div></div>
取組内容	市内幼稚園の年長児（5歳児※）の保護者にリーフレットを配布し、食育月間の周知と食情報の提供を行いました。 ※379名（令和7年度5月1日現在の推計）

～毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」～
健康で心豊かな毎日を送るために、食べることの大切さや楽しさについて、家族や身近な人と考えてみませんか。

朝ごはん
いただきます！

元気な朝

昼ごはん
みんなと一緒に

夕ごはん
おやつ

1日の始まりは朝ごはんから

「朝ごはんくらい食べなくても大丈夫」と思っている方はいませんか？
子どもは食べ物を消化・吸収する力が十分に発達していないので、一度の食事でたくさん
の量を食べることができません。そのため、1歳でも欠食すると成長に必要なエネルギーが
とりにくくなってしまいます。朝ごはんをしっかり食べるためには、起床早起きも大切です。
この機会に、生活リズムも見直してみよう。

野菜をおいしく、楽しく食べよう！

子どもが野菜を食べない、という悩みをお持ちの方も多いのではないのでしょうか？
お子さんと一緒に野菜をおいしく、楽しく食べるヒントをお伝えします。

やさしいほえいようたっぴり！

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維
など子どもの成長に必要な栄養素が豊富に
含まれています。
日本人は野菜が不足していますので、
意識してとるようにしましょう！

どうしてやさしいかにがて？

「野菜の味が苦手」以外にも、子どもが野菜を
苦手とする理由はいくつもあります。
苦手な部分を工夫すると、食べやすくなる
かもしれません。

おてつだいしよう！

野菜に触れる機会を増やすことは、野菜好きになる
第一歩です！

- ・買い物は食材を直接手にとり、好奇心を働かせます。
- ・野菜を型で抜く、盛り付けるなどの子どもと一緒に
できる料理もおすすです。
- ・家庭菜園は、野菜への関心を促す経験になります。

【キャベツお焼き】（子ども2人分）

キャベツ	1/2枚
溶き卵	1/4 個分
水	大さじ2
薄力粉	大さじ4
粒えび	大さじ1
サラダ油	小さじ1/2
かつお節	少々
トマトケチャップ	少々

☆栄養価（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
95.7	4.6	2.1	0.1

作り方

- ① キャベツはせん切りにする。
- ② ボウルに溶き卵と分量の水を入れて混ぜ、薄力粉を加えて混ぜる。
- ③ ②に①を加え混ぜて混ぜる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を流し入れて7～8分両面焼く。
- ⑤ 4等分に切り、かつお節とトマトケチャップをかける。

～鴻巣市食育行政推進委員会～
＜おいしさを伝えよう＞
鴻巣市健康づくり課（鴻巣市保健センター）
TEL：543-1561

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	鴻巣市
取組の名称	広報への掲載
実施時期	6月号 6月15日配布
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 checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> </div> <div> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> </div>
取組内容	<p>市広報紙に、毎年6月は「食育月間」と掲載し周知しました。</p> <p>また、食育情報として、「血管をしなやかに」するコツを、市民に働きかけました。</p> <div> <p>◆保健センター 健康づくり課 ☎543-1561、FAX 543-5749 子育て支援課母子保健担当 ☎543-1562</p> <p>こどもの健診・相談などの情報はこちら</p> </div> <div> <p>6月は食育月間 血管をしなやかに</p> <p>血管は全身をめぐる、栄養を運んでいます。食べ過ぎ、飲みすぎ、運動不足、喫煙などの影響で血液がドロドロになると、血栓ができて、脳血栓、動脈瘤、心筋梗塞、狭心症、末梢動脈疾患などの命の危険にもつながります。</p> <p>大事な血管をしなやかにするコツを紹介します。</p> <div> <div> <p>【血管をしなやかにする食事のポイント】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① コレステロールをとりすぎない ② 飽和脂肪酸※をとりすぎない ③ アブラの量と質に気を付ける ④ 繊維をたっぷりとる ⑤ 大豆製品を毎日とる ⑥ 野菜、果物を毎日とる <p>1日の目標量＝野菜は350g、果物は200g</p> <div> </div> </div> <div> <p>※②を多く含む食品は加工肉や洋菓子、バターなど</p> </div> </div> <ol style="list-style-type: none"> 1. 禁煙 2. 標準体重をキープ(身長(m)×身長(m)×22)を目安に) 3. 食塩摂取量を減らす(1日男性7.5g未満、女性6.5g未満) 4. よく動き、ほどよく鍛え(1日30分以上の歩行、筋トレもおすすめ) 5. リラックス&エンジョイ(趣味の時間を楽しむ) 6. よく眠り、すっきり目覚める(1日6時間以上を目安に) 7. おなかの調子を整える(老廃物を定期的にだす) </div>

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	鴻巣市
取組の名称	高校生への食育
実施時期	6月4日～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)	<div> <input type="checkbox"/> 1 みんなで楽しく食べよう </div> <div> <input checked="" type="checkbox"/> 2 朝ごはんを食べよう </div> <div> <input checked="" type="checkbox"/> 3 バランスよく食べよう </div> <div> <input checked="" type="checkbox"/> 4 太りすぎないやせすぎない </div> <div> <input type="checkbox"/> 5 よくかんで食べよう </div> <div> <input type="checkbox"/> 6 手を洗おう </div> <div> <input type="checkbox"/> 7 災害にそなえよう </div> <div> <input type="checkbox"/> 8 食べ残しをなくそう </div> <div> <input type="checkbox"/> 9 産地を応援しよう </div> <div> <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 </div> <div> <input type="checkbox"/> 12 食育を推進しよう </div>
取組内容	<p>市内の女子高校に朝ご飯、間食に関するフードモデル、食育チラシやレシピを設置し、自身の食生活を振り返るための情報提供を行いました。</p>