

【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	上尾市
取組の名称	①ICT を活用した食育の普及啓発 ②調理実習の開催
実施時期	6 月中
取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	<input checked="" type="checkbox"/> 1 みんなで楽しく食べよう <input type="checkbox"/> 2 朝ごはんを食べよう <input checked="" type="checkbox"/> 3 バランスよく食べよう <input checked="" type="checkbox"/> 4 太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 checked="" type="checkbox"/> 6 手を洗おう <input type="checkbox"/> 7 災害にそなえよう <input checked="" 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 <input 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	<p>①駅・地区の行政拠点等 16 カ所にある「デジタルサイネージ」とイオン上尾 1 階にある「わが街 NAVI」や市公式 LINE アカウント等で、熱中症予防の食事について啓発をしました。</p> <p>②「一汁二菜～初夏の献立×減塩～」をテーマに市民向け調理実習を開催</p> <p>体組成計、血管年齢測定、ベジチェックなどの簡単な健康チェックをした後、事前に提出してもらった随時尿から求めた「ナトリウム」と「推定 1 日食塩摂取量」の結果を配布し、自身の結果と比較しながら減塩をテーマにした講義と管理栄養士が考案したバランスの良い減塩料理を調理しました。6 月に 2 か所の会場で実施し、参加者は、合計 26 名でした。</p>



LINE 配信内容



献立写真