

【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	八潮市
取組の名称	健康づくりの料理教室
実施時期	令和7年6月10日
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 checked="" 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 type="checkbox"/> 8 食べ残しを なくそう <input checked="" type="checkbox"/> 9 産物を 応援しよう <input type="checkbox"/> 10 食の恵の 体験しよう <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>【目的】第3次健康づくり行動計画に基づき、生活習慣病予防や健康的な食生活について、栄養の知識と調理方法を学び、個人に即した食事作りを実践することです。</p> <p>【対象者】 20歳以上の市内在住、在勤の方（9人）</p> <p>【実施テーマと内容】「丈夫な歯を作るお口ケアレシピ」</p> <p>今回は、「おにぎらず」、「水菜と豆腐のスープ」、「こうなごサラダ」、「ざくざくシリアルバー」の4品を作りました。「おにぎらず」は豚肉や小松菜、にんじん、チーズなど具だくさんで、よく噛むことができるメニューです。「こうなごサラダ」は骨ごと食べられる小魚を使用してカルシウムアップを図りました。</p> <p>参加者からは、よく噛むと満腹感が得られておいしく感じる、シリアルバーは子どもと作りたいという声などが聞かれました。</p> <p>【周知方法】 保健センター内でのちらし配布や、広報やしおへの掲載、市ホームページでのレシピ紹介を行っています。</p>  <p>https://www.city.yashio.lg.jp/kenko/kenko_hoken/kenkozukuri/kenkodukuri/ryorikyoshitsu.html</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	八潮市
取組の名称	食育月間に関するポスターの掲示やクイズ等の実施
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 checked="" type="checkbox"/> 1 みんなで楽しく食べよう <input checked="" type="checkbox"/> 2 朝ごはんを食べてよう <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 checked="" type="checkbox"/> 5 よくかんで食べよう <input type="checkbox"/> 6 手を洗おう <input 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 畜産を応援しよう <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	<p>【目的】6月の食育月間にあわせて、日々の食について考えるきっかけを作ることです。</p> <p>【対象者】八潮市役所へ来られる方</p> <p>【場所】市役所入り口多目的スペース、保健センターロビー</p> <p>【テーマ】「食育月間」や「手ばかり健康法」等の普及啓発</p> <p>【内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「食育月間」、「食育ピクトグラム」、「手ばかり健康法」のポスター一掲示を行い、食に関するクイズを実施、参加された方には景品を渡しました。 ・集団検診の際も健康教育とクイズを行い、「手ばかり健康法」の解説や健康に関するリーフレットで情報提供を行いました。



↑ 市役所入り口での掲示



← 保健センター内での展示



↑ クイズ参加を促す看板