

【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	蓮田市						
取組の名称	食生活教室						
実施時期	6月から7月（2回）						
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 糖ごはんを食べよう  <input checked="" type="checkbox"/> 3 バランスよく食べよう  <input 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 type="checkbox"/> 9 産地を店探しあげよう  <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>栄養・食生活に関心を持つ方で、蓮田市の食生活改善のボランティア活動に対し興味のある方へ、健康を保つため、管理栄養士や保健師による講義と調理実習を実施しました。</p> <p>教室終了後、希望者は蓮田市食生活改善推進員協議会に入会できます。</p> <table border="1"> <tr> <td>①</td> <td>6月27日（金）</td> <td>講話 「みんなで健康マイスター」 実習 「調理実習」</td> </tr> <tr> <td>②</td> <td>7月4日（金）</td> <td>測定 「塩分濃度測定（我が家の味噌汁）」「血管年齢測定」 講話 「血圧のしくみ・血管にやさしい食事」「食生活改善推進員とは」 実習 「調理実習」</td> </tr> </table>	①	6月27日（金）	講話 「みんなで健康マイスター」 実習 「調理実習」	②	7月4日（金）	測定 「塩分濃度測定（我が家の味噌汁）」「血管年齢測定」 講話 「血圧のしくみ・血管にやさしい食事」「食生活改善推進員とは」 実習 「調理実習」
①	6月27日（金）	講話 「みんなで健康マイスター」 実習 「調理実習」					
②	7月4日（金）	測定 「塩分濃度測定（我が家の味噌汁）」「血管年齢測定」 講話 「血圧のしくみ・血管にやさしい食事」「食生活改善推進員とは」 実習 「調理実習」					

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	蓮田市								
取組の名称	男性の厨房教室								
実施時期	6月 月曜日（4日間）								
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 積ごはんを食べよう  <input checked="" type="checkbox"/> 3 バランスよく食べよう  <input 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 type="checkbox"/> 8 食べ残しをなくそう  <input type="checkbox"/> 9 産地を応援しよう  <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>蓮田市食生活改善推進員主催で、健康や食生活に興味のある男性への料理教室を実施しました。</p> <p>最終日には市の管理栄養士からアルコールの適切な飲み方と肝臓についての講義を行いました。</p> <p>実施内容</p> <table border="1"> <tr> <td>6月2日 (月)</td> <td>開校式&オリエンテーション 自己紹介・私の健康法&健康感 調理実習・キャベツを切ってお好み焼き</td> </tr> <tr> <td>6月9日 (月)</td> <td>講話「バランスの取れた食事」とは! 調理実習・伝統の和食を見直そう</td> </tr> <tr> <td>6月16日 (月)</td> <td>講話「減塩の工夫」 調理実習・薄味でもおいしい食事 我が家の味噌汁の塩分はどのくらい?</td> </tr> <tr> <td>6月23日 (月)</td> <td>講話・「肝臓は働き者・酒の飲み方・つまみの選び方」 調理実習・簡単つまみ 反省会</td> </tr> </table>	6月2日 (月)	開校式&オリエンテーション 自己紹介・私の健康法&健康感 調理実習・キャベツを切ってお好み焼き	6月9日 (月)	講話「バランスの取れた食事」とは! 調理実習・伝統の和食を見直そう	6月16日 (月)	講話「減塩の工夫」 調理実習・薄味でもおいしい食事 我が家の味噌汁の塩分はどのくらい?	6月23日 (月)	講話・「肝臓は働き者・酒の飲み方・つまみの選び方」 調理実習・簡単つまみ 反省会
6月2日 (月)	開校式&オリエンテーション 自己紹介・私の健康法&健康感 調理実習・キャベツを切ってお好み焼き								
6月9日 (月)	講話「バランスの取れた食事」とは! 調理実習・伝統の和食を見直そう								
6月16日 (月)	講話「減塩の工夫」 調理実習・薄味でもおいしい食事 我が家の味噌汁の塩分はどのくらい?								
6月23日 (月)	講話・「肝臓は働き者・酒の飲み方・つまみの選び方」 調理実習・簡単つまみ 反省会								