

【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）	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/> 1 みんなで楽しく 食べよう</div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> 2 朝ごはんを 食べよう</div> <div style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/> 3 バランスよく 食べよう</div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> 4 太りすぎない やせすぎない</div> <div style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/> 5 よくかんで 食べよう</div> <div style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/> 6 手を洗おう</div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> 7 災害に そなえよう</div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> 8 食べ残しを なくそう</div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> 9 産物を 応援しよう</div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> 10 食・農の 体験をしよう</div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> 11 和食文化を 伝えよう</div> <div style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/> 12 食育を 推進しよう</div> </div>							
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" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%; text-align: center;">①</td> <td style="width: 20%;">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 style="text-align: center;">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）	<div> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> </div> <div> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> </div>								
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								