

【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（2回）							
取組内容に該当する 食育ピクトグラム （複数選択可）	☒ 1 みんなで楽しく食べよう ☐ 2 眼にはんを ☒ 3 バランスよく食べよう ☒ 4 たりすぎないやせすぎない ☒ 5 よくかんで食べよう ☒ 6 手を洗おう ☐ 7 災害にそなえよう ☐ 8 食べ残しをなくそう ☐ 9 産物を忘れないよう ☐ 10 食・農の体験をしよう ☐ 11 和食文化を伝えよう ☒ 12 食育を増進しよう							
取組内容	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。 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。 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 5%;">①</td> <td style="width: 20%;">6月19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>6月26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19日（金）	講 話 「みんなで健康マイスター」 実 習 「調理実習」	②	6月26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19日（金）	講 話 「みんなで健康マイスター」 実 習 「調理実習」						
②	6月26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）	☒ ☐ ☒ ☒ ☐ ☒ ☐ ☐ ☐ ☐ ☒ ☒								
取組内容	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。 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。 実施内容 <table border="1"> <tr> <td>6月1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8日 (月)</td> <td>講話「バランスの取れた食事」とは！ 調理実習・和食料理</td> </tr> <tr> <td>6月15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22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1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8日 (月)	講話「バランスの取れた食事」とは！ 調理実習・和食料理	6月15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22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1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8日 (月)	講話「バランスの取れた食事」とは！ 調理実習・和食料理								
6月15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22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								