

【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	上里町
取組団体・企業名	
取組の名称	令和7年度食育講座 「野菜ソムリエと学ぶ！たっぷり野菜を食べよう講座」の開催
実施時期	令和7年6月18日（水）
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 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 checked="" type="checkbox"/> 8 食べ残しをなくそう  <input checked="" 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><b>【目的】</b> 上里町民に対して、野菜摂取量の向上と上里町産野菜のPRのために実施しました。</p> <p><b>【参加者数】</b> 58名参加</p> <p><b>【事業概要】</b>野菜ソムリエプロを講師として招き、野菜を簡単においしく食べる方法についての講話をいただきました。</p> <p>1. 野菜・果物を「知る」 実際の野菜をその場で計量することで、野菜の重さを知り（1日野菜350g、果物200gを食べよう）と啓発しました。また、旬の野菜の栄養価やおいしさについて学びました。</p> <p>2. 上里町の【夏】野菜を「学び」、おいしく「食べる」 上里町野菜・果物カレンダーより、夏野菜をピックアップして今年度の野菜2種類の下記5点について楽しく学びました。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜の栄養価について</li> <li>・おいしい野菜の見分け方について</li> <li>・おいしく下処理、保存、調理する方法について</li> <li>・レシピの紹介</li> </ul> <p>※今後野菜2種について動画作成し、公開を予定しています。</p>