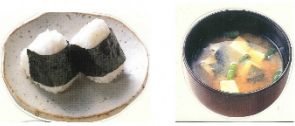


【様式1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	長崎県
取組市町村名 取組団体・企業名	大村市長寿介護課地域包括支援センター
取組の名称	介護予防教室出前講座 『栄養と食生活（低栄養・フレイルを防ぐには）』の実施
実施時期	6月9日 6月10日 6月11日
取組内容	【目的】 大村市では、介護予防に関する知識・教養を身につけるための講話やストレッチなどの運動系講座のほか、レクリエーションを通じた次世代との交流など全18種の講座メニューをそろえ、地域の通いの場や老人クラブなどに直接出向いて実施する介護予防教室出前講座を展開しています。 特に、フレイル予防については、今後ますます重要になることから、『栄養と食生活（低栄養・フレイルを防ぐには）』受講の普及・啓発を重点的に取り組んでいます。 【対象】 大村生活学校 25名 原口健友会 10名 中地区公民館 20名 合計55名 【実施内容】 ●『食生活の新しい目安』の活用 必要な栄養素をバランスよくとるために、10食品群チェック表を活用しました。 ● 演習を通じた意見交換 参加者は、「たんぱく質を積極的に食べるためにはどのように工夫したらよいか？」など考えながら、楽しく演習に取り組まれていました。 講座で説明した「オーラルフレイル」について次回会合時の実施を計画されるなど、フレイル予防に対する意識が高まる様子が伺えました。 フレイル予防のために「たんぱく質」をとみましょう！ 【演習】 おにぎりとお汁の献立に、たんぱく質の料理をプラスしてみよう。 自分が考えた料理を記入  演習用資料 

【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	長崎県 大村市
取組市町村名 取組団体・企業名	認定こども園たんぽぽ園
取組の名称	パン作り
実施時期	6月
取組内容	●5歳児パン作り 昨年度パン作りを行い、5月に15時のおやつでチョコパンを提供した際に「またパン作りたいね!!」「このチョコパンがいいね!」と、子ども達のつぶやきからパン作りが始まりました。 発酵の時間も必要なので、生地成形からやってみました。 それぞれのテーブルに小麦粉をまいて「手とテーブルに少しだけつけておいてね～」と言うと「パンが粉まみれになっちゃうよ?」と不思議そうにしていました。 生地を配ると「あ!手にくっ付かないね!」「粉付けたからだね!」と、疑問に思った事も自分たちで納得し解決する事が出来ていました。  粉がサラサラしてるね～! 粉付けてるから全然ベタベタくっ付かないね!! 生地を成形する前にガス抜きのために一人ひとりよく捏ねました。 「フワフワしてる～!」「気持ちいい～!」「お餅みたいだね!」と、それぞれ感じた事を友達と話して楽しんでいる姿がありました。  たくさん捏ねたよ! 引っ張たらビヨ～ンって伸びるよ! たくさん捏ねてガス抜きした後に成形をしました。事前にどんな形のパンを作りたいか考えていてねと、話をしていたので「ハートの形にする!」「ドーナツみたいにしようかな!」とワクワクした様子でした。 『どんな形にしようかな?』と考える事で発想力も豊かになり、『僕、私はこんな形にしたよ!』と、クッキングを通して友達とのコミュニケーションを取る事ができました。 焼きあがったパンは15時のおやつで美味しくいただきました。「おいしい!!」「焼いてくれてありがとう。」と感謝の気持ちを伝える姿も見られました。  おいし～い!!また作りたいね!

食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	長崎県
取組市町村名 取組団体・企業名	大村市 植松保育園・まつぼっくり・どんぐり
取組の名称	いちご狩り体験
実施時期	6月8日
取組内容	対象者：保育園の園児 参加人数：100名（3歳児・4歳児・5歳児） ねらい：地域の方たちと触れ合いながら、いちごの収穫体験ができるようにします。 いちごの生り方や、収穫できるいちごの色などを確認・理解し、自分で収穫することで、収穫の喜びを味わい、いちごを栽培された農家の方への感謝の気持ちが持てるようにします。 内容 ・収穫する時は、いちごの色などをよく見てやさしく摘み取るように知らせました。 ・片手でいちごを入れるパックを持ち、片手でいちごを摘み取るので、いちごを落とさないよう持ち方、手の使い方を知らせました。 ・地域の方たちに、いちごを収穫させてもらえる感謝の気持ちが持てるよう知らせました。 反省 ・ハウスの中の様子や、いちごの匂い、花が咲いていること、葉の様子、いちごの色の違いなどに気づきながら、いちご狩りを行いました。 ・事前に、いちごはやさしく扱うことを知らせていたので、「やさしく、やさしく」と言いながら収穫していた姿が見られました。 ・せっかく出来たいちごの中にも、虫食いや悪くなっている物もあることに気づき知らせてくれる子や、栽培してくれた農家の方への感謝の気持ちをもって、落としたりしないようにいちごを収穫する姿が見えました。 ・家族と一緒に食べたいという気持ちで収穫を楽しみました。

