

【様式 2】

②食育月間以外の月の取組

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	長崎市
取組の名称	夏休み親子手洗い実験
実施時期	令和4年8月4日（木）
取組内容	・目的：手洗い教室と併せて、食の安全安心について懇談会を行い、正しい衛生知識を普及することを目的としています。 ・対象者：市内在住の小学生、保護者 ・参加人数：3組（11名） ・内容：手洗いの必要性や正しい手洗いについて、パワーポイントとしおりを用いて説明を行いました。 また、「手洗い前」、「土がついた野菜を触った後」、「手洗い後」の3回に分けて手の汚れの測定を行い、手がどれほど汚れているのか、手洗いをする事で汚れがどれほど落ちるのか実験を行い、その後、食に関するクイズを実施しました。 最後に、食の安全安心を含め食にまつわる質疑応答を行いました。

【様式 2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名	長崎県
政令指定都市名	
取組市町村名	長崎市
取組団体・企業名	
取組の名称	食卓の日を推進する各種イベントの開催
実施時期	以下のとおり
取組内容	毎月19日の「食卓の日」を、地元の食材を使った料理で食卓を囲む機会としていただくため、地元食品関連業者等と連携し、「ながさきの食」を学び、味わう場を市民に提供し、地元食材の魅力発信及び地産地消の推進を図っています。 <u>7月4日 「長崎のかまぼこについて学ぼう・みんなで食べよう！」</u> 地元蒲鉾メーカー「長崎蒲鉾有限会社」と連携し、市立桜町小学校3年生を対象に長崎のかまぼこ文化についての出前授業を実施。次世代を担う子供たちに長崎ならではの食文化の継承を図り、民放2局に取材を受けるなど情報発信に努めました。 <u>10月19日 「学び、味わう。長崎ジビエ」</u> 長崎市で捕獲されているイノシシ等の有害鳥獣を「ジビエ」として有効活用を進める「合同会社ながさき夢ファーム」と連携し、有害鳥獣対策の状況や食材として有効活用のため、ジビエの魅力を市民に説明するセミナーを実施しました。セミナー後は、ジビエを使用したランチ・加工食品を提供し、今後のジビエの消費拡大、食品ロス削減についてPRを行い、民放4局に取材を受けるなど情報発信に努めました。

【様式 2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	長崎県長崎市
取組市町村名 取組団体・企業名	長崎市立高尾小学校
取組の名称	給食時間における食育指導 食育だよりの配布
実施時期	給食が実施されている日で、月に 4 回程度（年間で各クラス 2 回程度）
取組内容	○ 給食時間に今日の給食を生きた教材として、5 分程度の食育指導を行う。 1 年生「食べ物の名前を知ろう」 「給食センターを知ろう」 2 年生「野菜を食べよう」 「牛乳を飲もう」 3 年生「早寝・早起き・朝ごはん」 「食べ物のはたらきについて知ろう」 4 年生「給食のごみを減らす工夫」 「よく噛んで食べよう」 5 年生「地産地消について」 「食べ物の 3 つのはたらきについて知ろう」 6 年生「バランスのよい朝ごはんを食べよう」 「和食のすばらしさについて知ろう」 ○ 食育指導したことを家庭に知らせる、「もぐもぐタイム」や「食育だより」を配布する。

【様式2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	長崎県長崎市
取組市町村名 取組団体・企業名	長崎市立桜が丘小学校
取組の名称	給食センターの様子（写真）の掲示 給食ニュースのポスターの掲示及び、その内容に関する給食委員会児童による月1回の校内放送
実施時期	ポスター掲示とその内容に関する校内放送は毎月。 給食センターの様子については、ブロック研修会参加後の7月。 栄養教諭による学級ごとの食育は7月より順次実施。
取組内容	○毎月送られてくる食育ニュースの中から、どの学年にも興味を持ってもらえそうな内容のものを、委員会児童が話し合って2つ取り上げ、児童玄関横の掲示板に掲示している。また、その内容を分かりやすくしたものを校内放送で取り上げるようにしている。（毎月1回）1回） ○給食のブロック研修会を北部給食センターで行わせていただいた。そして、写真データを送っていただいたので、印刷してポスター掲示した。この内容は、パワーポイントに編集しなおし、3学期の給食週間の際に生かしたいと考えている。 ○栄養教諭による食育を7月から始めていただいている。1年生から順次、学級に入っていただき、指導をしていただいているところである。

【様式 2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	長崎県長崎市
取組市町村名 取組団体・企業名	長崎市立式見小学校
取組の名称	栄養教諭 食育指導
実施時期	令和 4 年 11 月～令和 4 年 12 月
取組内容	鳴見台小学校 栄養教諭 上瀬美穂子栄養教諭による食育指導 1 1 月 9 日(水) 6 年 家庭科 1 食分の献立づくり 1 1 月 1 4 日(月) 5 年 家庭科 五大栄養素 1 1 月 1 8 日(金) 1 年 試食会 バランスよく食べる・好き嫌いせず食べる ※児童・保護者向け講話 1 2 月 5 日(月) 1 年 学級活動 食事のマナー・おはしの持ち方 1 2 月 9 日(金) 4 年 学級活動 好き嫌いなく食べる 1 2 月 1 2 日(月) 2・3 年 学級活動 朝ごはん・おやつを取り方

【様式 2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	長崎県長崎市
取組市町村名 取組団体・企業名	長崎市立 小島小学校
取組の名称	栄養教諭による食育指導 給食クイズの答え紹介 給食メッセージカード作り
実施時期	9月～12月
取組内容	○南長崎小の栄養教諭にお願いし、全クラスに食育指導を行った。 1年「野菜と仲良くなろう」 2年「食材クイズ」 3年「好き嫌いなく何でも食べよう」4年「よくかんで食べよう」 5年「食べて元気に ご飯と味噌汁」 6年「栄養のバランスを考えた食事」 ○1学期に行った給食クイズの答え（調理員さん、牛乳、パン、ご飯屋さんなどの紹介。給食の値段等）を、写真を交えて掲示することで給食に関わる人々への関心を高めるようにした。 ○1月の給食週間に向けてお世話になっている方々へお礼のメッセージ作りを各クラスで行った

【様式 2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	長崎県長崎市
取組市町村名 取組団体・企業名	長崎市立 大園小学校
取組の名称	給食委員会の取り組み 栄養教諭による食育指導
実施時期	9月～12月
取組内容	1・給食委員会の取組 ○献立・一口メモの放送 ○献立をホワイトボードに記入 ○栄養黒板に本日の給食で使用されている食材を掲示 2 給食目標の掲示 ○各クラスに目標を掲示 3 鳴見台小の栄養教諭による食育指導 1年「野菜と仲良くなろう」 2年「野菜のはたらきについて知ろう」 3年「食べ物のはたらきについて知ろう」 4年「よくかんで食べよう」 5年「地産地消について知ろう」 6年「バランスのよい朝食」

【様式 2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	長崎県長崎市
取組市町村名 取組団体・企業名	長崎市立朝日小学校
取組の名称	食育指導
実施時期	9月～11月
取組内容	・主任学校栄養職員が全学年に向け、45分程度の食育指導を行いました。 ○1年生「好ききらいしないで食べよう」 ○1・2年生「姿勢をよくして、よく噛んで食べよう」 ○3・4年生「朝ごはんの働きを知ろう」 ○5・6年生「地場産業や郷土食について知ろう」 「感謝の心をもって食べよう」 ・それぞれの学年が食べることの大切さを学び、食物に対する感謝の気持ちをもつことができました。



【様式 2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	長崎県長崎市
取組市町村名 取組団体・企業名	長崎市立高島小中学校
取組の名称	給食試食会の開催、給食集会の実施
実施時期	令和4年12月13日（火）
取組内容	給食集会前に、児童生徒の給食への関心と感謝の気持ちを高めるため、調理員や栄養教諭について紹介し、調理員や栄養教諭にメッセージを書く時間を小中で各1時間設定しました。まず、事前に調理員と栄養教諭に書いてもらった自己紹介カードを児童生徒に見せながら、調理員と栄養教諭を紹介しました。そして、調理員の協力のもと撮影した調理室の機械や作業の流れについての動画を児童生徒に見せました。残りの時間で、児童生徒はメッセージや絵をかく活動に取り組みました。 給食試食会では、地域関係者や保護者など合計6名を招き、ランチルームで児童生徒と一緒に会食を行いました。会の最後には、調理員を紹介し、児童生徒が作成したメッセージ付きのカレンダーを贈呈しました。その後、栄養教諭から給食のねらいについて話があり、参加者は給食を通した食の学びを深めました。 給食集会では、栄養教諭による講話、児童生徒が考えた〇×クイズを行い、児童生徒が作成したメッセージ付きのカレンダーを栄養教諭へ贈呈しました。

【様式 2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	長崎県長崎市
取組市町村名 取組団体・企業名	長崎市立茂木中学校
取組の名称	食育講話
実施時期	1 年～9 月 5 日（月） 2 年～10 月 4 日（火） 3 年～12 月 6 日（火）
取組内容	目的 （１） 学校、家庭、地域が一体となり、本校の健康問題を協議し、健康づくりを推進する。 （２） 生徒が正しい食事のあり方や、望ましい食習慣を身につけるとともに、豊かな心を育成し好ましい人間関係を育てる。 講師 長崎市立南長崎小学校 栄養教諭「前田 美保」氏 時間 朝の時間 8：15～8：30 学年ごとのテーマ ○1 年生 「成長期の栄養」 ○2 年 「運動と食事」 ○3 年 「受験期の食事」 講師による、パワーポイントで作成した資料を見せながらの講話を実施した。終了後は、クロームブックを用いて、事後のアンケート調査を実施し、集計結果は、資料として各学年で掲示し活用した。

【様式 2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	長崎県長崎市
取組市町村名 取組団体・企業名	長崎市立梅香崎中学校
取組の名称	食育講話
実施時期	令和 4 年 11 月
取組内容	〈講師〉 大浦小学校栄養教諭 小森逸子 先生 〈時間〉 ・ 1 年生：11/14（月）14：55～15：45（特別活動） ・ 3 年生：11/28（月）14：55～15：45（特別活動） 〈内容〉 ・ 1 年生：「朝食の大切さ」 ・ 3 年生：「受験期の食事について」 パワーポイントを用いた講義形式で実施し、講義終了後は、感想文を記入し、講師の栄養教諭とも共有しました。 取り組みの成果として①朝食の大切さを実感し、その後の朝食摂取率は 96%であった。②食事が学習に及ぼす影響を理解し、バランスのよい食事摂取の必要性について学んだ。また、記憶力や集中力を上げる食材を知識として身に付けることができた。などがあげられました。

【様式 2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	長崎県長崎市
取組市町村名 取組団体・企業名	長崎市立 西浦上中学校
取組の名称	給食だよりの発行 残食調査
実施時期	給食だよりの発行（10 月、11 月、12 月） 残食調査（11 月 21 日～11 月 25 日）
取組内容	○給食だよりの発行（10 月、11 月、12 月） 給食センターから提供される食育資料と共に-本校作成の給食だよりを発行し、生徒たちの給食の様子等を知らせた。 ○残食調査（11 月 21 日～11 月 25 日） 各学級の給食部で◎、○、△で判断し、総合的に残食が少なかった学級を学年で 1 学級ずつ給食時間の放送で発表した。

【様式 2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	
取組市町村名 取組団体・企業名	中央公民館
取組の名称	春の公民館講座「男性料理教室」の開催
実施時期	令和4年6月2日、9日、16日
取組内容	調理初心者の成人男性（16名）が 「調理の一連の流れをすべて自分ひとりでできるように」を目標にして ホテルニュータнда総料理長、野林健二先生に、肉のメイン料理と野菜の サイドメニューを学びました。  

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	
取組市町村名 取組団体・企業名	中央公民館
取組の名称	夏休み子ども講座「戦争中の食べもののこと」
実施時期	令和4年8月7日
取組内容	戦争体験者でもある脇山順子先生をお招きして、小学生の親子6組（12名）が戦争中の食事のくふうに関する講話を聴き実際にそのころの献立を再現した料理（すいとん、さつまいも汁粉）を作りました。

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	
取組市町村名 取組団体・企業名	中央公民館
取組の名称	春の公民館講座「アラカルトクッキング」
実施時期	令和4年5月14日、21日、28日
取組内容	成人男女（19名）が参加して料理家の河野有為子先生にインドの家庭料理を学び、他国の食文化に触れました。  

【様式 2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	
取組市町村名 取組団体・企業名	東公民館
取組の名称	夏休み子ども講座「親子でなかよくクッキング」
実施時期	令和4年8月7日（日）
取組内容	・ 小学校の夏休み期間中の日曜日に親子で参加できるように企画したもの。 ・ パンを手づくりする楽しさやおいしさを味わう体験をするとともに、自宅でも作ることができるようにレシピをお渡ししている。

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	
取組市町村名 取組団体・企業名	東公民館
取組の名称	特別講座「チャレンジ！魚の美味しいおろし方」
実施時期	令和4年11月26日（土）
取組内容	・一般社団法人長崎魚市場協会が実施する「令和4年度長崎の海の恵み消費拡大事業」により共催で実施したもの。 ・小学5年生から一般の方まで広く対象とし、魚のおろし方を初歩から学ぶ講座として企画している。 ・長崎市食生活改善推進協議会長崎東支部の協力で、魚をおろした後のアラを出しに使った味噌汁と米飯が提供され、食材を余すことなく、いのちを大事にいただくことやフードロスの観点での学びもある講座となった。

【様式 2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名																	
取組市町村名 取組団体・企業名	西公民館																
取組の名称	主催講座 春の公民館講座、秋の公民館講座																
実施時期	春季 秋季 詳細は取組内容参照																
取組内容	<table border="1"> <tr> <td rowspan="5">春の公民館講座</td><td>「まかせて厨房」(対象)成人男性(在籍者)14人(延べ出席者)80人(4/16)御飯、魚の塩焼、酢物、茶碗蒸(4/23)御飯、春巻きとフライドポテト、コールスローサラダ、味噌汁(4/30)ハヤシライス、ドレッシング和え、スープ(5/7)いなり寿司、味噌煮、ナムル、清汁(5/14)御飯、ハンバーグ、春雨サラダ、スープ(5/21)御飯、チキンソテー、ひじき煮、デザート</td></tr> <tr> <td>「おしゃれな食卓」(対象)一般成人(在籍者)15人(延べ出席者)59人(4/20)鮭の蒸し寿司風、清まし汁、辛子和え(4/27)鶏肉のトマト煮込み、スープ、サラダ(5/11)紫陽花揚げ、味噌汁、じゃが芋のひき肉炒め(5/18)ナン、夏野菜のカレー、ゼリー</td></tr> <tr> <td>「簡単おいしいパン作り」(対象)一般成人(在籍者)16人(出席者)15人(5/16)フォカッチャ、ドライフルーツパン</td></tr> <tr> <td>「のびのび健康学 美容と健康のための食生活」(対象)一般成人(在籍者)33人(出席者)26人(5/10)講話</td></tr> <tr> <td>「楽しいパン作り」(対象)一般成人(在籍者)16人(延べ出席者)28人(7/1)ソフトフランスパン(7/8)おやつパン</td></tr> <tr> <td colspan="2"></td></tr> <tr> <td rowspan="5">秋の公民館講座</td><td>「まかせて厨房」(対象)成人男性(在籍者)9人(延べ出席者)53人(9/17)御飯・煮魚・胡麻酢和え・味噌汁(9/24)御飯・生姜焼き・豆腐のそぼろあんかけ・清汁(10/1)トマトソースパスタ・グリーンサラダ・スープ(10/8)御飯・肉じゃが・お浸し・即席漬(10/15)鶏そぼろ丼・さんま缶煮・豚汁(10/22)チキンカレー・マカロニサラダ・デザート</td></tr> <tr> <td>「おしゃれな食卓」(対象)一般成人(在籍者)14人(延べ出席者)83人(9/21)秋の炊き込みごはん、かき玉汁、魚の包み焼き(9/28)きのこのハンバーグ、ホットサラダ(10/5)麻婆豆腐、トマトと木耳のスープ、野菜の甘酢和え(10/12)チキンカレー、南瓜のサラダ、ヨーグルトゼリー(10/19)いなり寿司、魚のみぞれ汁、青菜の和え物(10/26)パン、ポトフ、スポンジケーキ</td></tr> <tr> <td>「楽しいパン作り」(対象)一般成人(在籍者)16人(延べ出席者)44人(10/3)ピザパン(10/17)食事向きパン(10/24)おやつパン</td></tr> <tr> <td>「ハロウィンのパン作り」(対象)一般成人(在籍者)16人(出席者)15人10/28ハロウィンかわいいおやつパン</td></tr> <tr> <td>「今でしょ長崎①②③」(対象)一般成人①(11/9)炊き合わせと酢味噌かけ(在籍者)13人(出席者)11人、②(11/16)ハトシと冬瓜のスープ(在籍者)16人(出席者)16人、③(12/7)伊達まきと五色なます(在籍者)16人(出席者)15人</td></tr> <tr> <td colspan="2"></td></tr> </table>	春の公民館講座	「まかせて厨房」(対象)成人男性(在籍者)14人(延べ出席者)80人(4/16)御飯、魚の塩焼、酢物、茶碗蒸(4/23)御飯、春巻きとフライドポテト、コールスローサラダ、味噌汁(4/30)ハヤシライス、ドレッシング和え、スープ(5/7)いなり寿司、味噌煮、ナムル、清汁(5/14)御飯、ハンバーグ、春雨サラダ、スープ(5/21)御飯、チキンソテー、ひじき煮、デザート	「おしゃれな食卓」(対象)一般成人(在籍者)15人(延べ出席者)59人(4/20)鮭の蒸し寿司風、清まし汁、辛子和え(4/27)鶏肉のトマト煮込み、スープ、サラダ(5/11)紫陽花揚げ、味噌汁、じゃが芋のひき肉炒め(5/18)ナン、夏野菜のカレー、ゼリー	「簡単おいしいパン作り」(対象)一般成人(在籍者)16人(出席者)15人(5/16)フォカッチャ、ドライフルーツパン	「のびのび健康学 美容と健康のための食生活」(対象)一般成人(在籍者)33人(出席者)26人(5/10)講話	「楽しいパン作り」(対象)一般成人(在籍者)16人(延べ出席者)28人(7/1)ソフトフランスパン(7/8)おやつパン			秋の公民館講座	「まかせて厨房」(対象)成人男性(在籍者)9人(延べ出席者)53人(9/17)御飯・煮魚・胡麻酢和え・味噌汁(9/24)御飯・生姜焼き・豆腐のそぼろあんかけ・清汁(10/1)トマトソースパスタ・グリーンサラダ・スープ(10/8)御飯・肉じゃが・お浸し・即席漬(10/15)鶏そぼろ丼・さんま缶煮・豚汁(10/22)チキンカレー・マカロニサラダ・デザート	「おしゃれな食卓」(対象)一般成人(在籍者)14人(延べ出席者)83人(9/21)秋の炊き込みごはん、かき玉汁、魚の包み焼き(9/28)きのこのハンバーグ、ホットサラダ(10/5)麻婆豆腐、トマトと木耳のスープ、野菜の甘酢和え(10/12)チキンカレー、南瓜のサラダ、ヨーグルトゼリー(10/19)いなり寿司、魚のみぞれ汁、青菜の和え物(10/26)パン、ポトフ、スポンジケーキ	「楽しいパン作り」(対象)一般成人(在籍者)16人(延べ出席者)44人(10/3)ピザパン(10/17)食事向きパン(10/24)おやつパン	「ハロウィンのパン作り」(対象)一般成人(在籍者)16人(出席者)15人10/28ハロウィンかわいいおやつパン	「今でしょ長崎①②③」(対象)一般成人①(11/9)炊き合わせと酢味噌かけ(在籍者)13人(出席者)11人、②(11/16)ハトシと冬瓜のスープ(在籍者)16人(出席者)16人、③(12/7)伊達まきと五色なます(在籍者)16人(出席者)15人		
春の公民館講座	「まかせて厨房」(対象)成人男性(在籍者)14人(延べ出席者)80人(4/16)御飯、魚の塩焼、酢物、茶碗蒸(4/23)御飯、春巻きとフライドポテト、コールスローサラダ、味噌汁(4/30)ハヤシライス、ドレッシング和え、スープ(5/7)いなり寿司、味噌煮、ナムル、清汁(5/14)御飯、ハンバーグ、春雨サラダ、スープ(5/21)御飯、チキンソテー、ひじき煮、デザート																
	「おしゃれな食卓」(対象)一般成人(在籍者)15人(延べ出席者)59人(4/20)鮭の蒸し寿司風、清まし汁、辛子和え(4/27)鶏肉のトマト煮込み、スープ、サラダ(5/11)紫陽花揚げ、味噌汁、じゃが芋のひき肉炒め(5/18)ナン、夏野菜のカレー、ゼリー																
	「簡単おいしいパン作り」(対象)一般成人(在籍者)16人(出席者)15人(5/16)フォカッチャ、ドライフルーツパン																
	「のびのび健康学 美容と健康のための食生活」(対象)一般成人(在籍者)33人(出席者)26人(5/10)講話																
	「楽しいパン作り」(対象)一般成人(在籍者)16人(延べ出席者)28人(7/1)ソフトフランスパン(7/8)おやつパン																
																	
秋の公民館講座	「まかせて厨房」(対象)成人男性(在籍者)9人(延べ出席者)53人(9/17)御飯・煮魚・胡麻酢和え・味噌汁(9/24)御飯・生姜焼き・豆腐のそぼろあんかけ・清汁(10/1)トマトソースパスタ・グリーンサラダ・スープ(10/8)御飯・肉じゃが・お浸し・即席漬(10/15)鶏そぼろ丼・さんま缶煮・豚汁(10/22)チキンカレー・マカロニサラダ・デザート																
	「おしゃれな食卓」(対象)一般成人(在籍者)14人(延べ出席者)83人(9/21)秋の炊き込みごはん、かき玉汁、魚の包み焼き(9/28)きのこのハンバーグ、ホットサラダ(10/5)麻婆豆腐、トマトと木耳のスープ、野菜の甘酢和え(10/12)チキンカレー、南瓜のサラダ、ヨーグルトゼリー(10/19)いなり寿司、魚のみぞれ汁、青菜の和え物(10/26)パン、ポトフ、スポンジケーキ																
	「楽しいパン作り」(対象)一般成人(在籍者)16人(延べ出席者)44人(10/3)ピザパン(10/17)食事向きパン(10/24)おやつパン																
	「ハロウィンのパン作り」(対象)一般成人(在籍者)16人(出席者)15人10/28ハロウィンかわいいおやつパン																
	「今でしょ長崎①②③」(対象)一般成人①(11/9)炊き合わせと酢味噌かけ(在籍者)13人(出席者)11人、②(11/16)ハトシと冬瓜のスープ(在籍者)16人(出席者)16人、③(12/7)伊達まきと五色なます(在籍者)16人(出席者)15人																
																	

【様式 2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	
取組市町村名 取組団体・企業名	南公民館
取組の名称	バラエティークッキング
実施時期	令和4年5月25日（水）、6月22日（水）、7月20日（水）
取組内容	1 目的 簡単にヘルシーな料理を楽しみながら作ります。 2 実施内容 日本の洋食などいろんなメニューにチャレンジしました。 5月25日 《メニュー》 ・塩麴の豆ごはん ・豚しゃぶと新タマネギの黒酢たれ ・トマトのハチミツ和え ・きゅうりとちくわのごま風味 参加者 16名 6月22日 《メニュー》 ・ズッキーニボート ・マフィン ・ハワイアンポークソテー ・ひまわりポテト 参加者 15名 7月20日 《メニュー》 ・トマトクリームのカレー ・ミニトマトピクルス ・シフォンカップ 参加者 16名

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	
取組市町村名 取組団体・企業名	南公民館
取組の名称	バラエティークッキング
実施時期	令和4年10月19日（水）、11月2日（水）、11月16日（水）
取組内容	1 目的 簡単にヘルシーな料理を楽しみながら作ります。 2 実施内容 日本の洋食などいろんなメニューにチャレンジしました。 10月19日 《メニュー》 旬の素材を生かすメニュー ・秋鮭のチーズみそ焼き、 ・きのこレンコンの香り炒め、 ・豆腐のポタージュ、 ・生姜ハチミツのオレンジゼリー 参加者 11名 11月2日 《メニュー》 ・エビマカロニグラタン ・きのこスープ ・人参のデザートサラダ 参加者 10名 11月16日 《メニュー》 ・パッパルデッレのボロネーゼ ・グリル野菜のバルサミコソース ・マンゴーゼリー 参加者 10名

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	
取組市町村名 取組団体・企業名	南公民館
取組の名称	家庭でできるおいしいパン作り
実施時期	令和4年5月14日（土）、6月11日（土）、7月9日（土）
取組内容	1 目的 家庭でできるやさしいパン作りです。良い生地作りは、おいしいパンの基本。和気あいあいと楽しくいろいろなパンを作ります。 2 実施内容 5月14日（土） 《メニュー》 ・ベリーの全粒粉パン ・キャラメルマフィン 参加者 12名 6月11日（土） 《メニュー》 ・ココアブレッド ・ショコラパウンド 参加者 14名 7月9日（土） 《メニュー》 ・シトロン・スイートブレッド ・セサミ・クレッセント 参加者 15名

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	
取組市町村名 取組団体・企業名	南公民館
取組の名称	家庭でできるおいしいパン作り
実施時期	令和4年10月8日（土）、10月22日（土）、11月12日（土）
取組内容	1 目的 家庭でできるやさしいパン作りです。良い生地作りは、おいしいパンの基本。和気あいあいと楽しくいろいろなパンを作ります。 2 実施内容 10月8日（土） 《メニュー》 ・米粉のプチカンパーニュ ・ピーチのカトルカール 参加者 14名 10月22日（土） 《メニュー》 ・バタートップブレッド ・かぼちゃのマフィン 参加者 13名 11月12日（土） 《メニュー》 ・アーモンド・オレンジ、 ・オニオンペッパー・マフィン 参加者 15名

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	
取組市町村名 取組団体・企業名	南公民館
取組の名称	親子で楽しいお菓子づくり
実施時期	令和4年5月21日（土）、6月18日（土）
取組内容	1 目的 「かんたんマドレーヌ」「イチゴ大福」「おばあちゃんのクッキー」「甘夏寒天」など、季節感のある食材を使っておいしいお菓子を作ります。 2 実施内容 5月21日（土） 《メニュー》 ・かんたんマドレーヌ ・イチゴ大福 参加者 小中学生親子8組 6月18日（土） 《メニュー》 ・おばあちゃんのクッキー ・甘夏寒天 参加者 小中学生親子7組

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	
取組市町村名 取組団体・企業名	南公民館
取組の名称	たのしい・親子で料理
実施時期	令和4年7月23日（土）
取組内容	1 目的 親子で料理することで絆を深めます。今後家庭でも一緒に料理できるような雰囲気を作ります。 2 実施内容 7月23日（土） 《メニュー》 ・タコライス ・きのこスープ ・杏仁風プリン 参加者 小中学生親子 9組

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	
取組市町村名 取組団体・企業名	南公民館
取組の名称	プロの味・親子で中華料理
実施時期	令和4年8月23日（火）
取組内容	1 目的 親子で料理をすることで絆を深める。食を通して異文化理解を図ります。 2 実施内容 8月23日（火） 《メニュー》 ・上海風焼きそば ・ホタテと卵のスープ ・杏仁豆腐 参加者 小中学生親子 8組

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	
取組市町村名 取組団体・企業名	南公民館
取組の名称	食改さんの男性料理教室
実施時期	令和4年10月5日（水）
取組内容	1 目的 男性だけの料理教室です。料理の基本を学び、みんなで楽しくバランスの取れた料理を作って健康づくりに役立てます。 2 実施内容 《メニュー》 ・鮭のホイル焼き ・人参しりしり ・具だくさんの味噌汁 ・コーヒーゼリー 参加者 男性 9人 最初は緊張されていましたが、講師の先生方のご指導で、包丁さばきも鮮やかに、男性ならではの料理を完成させ、美味しく試食されていました。

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	
取組市町村名 取組団体・企業名	南公民館
取組の名称	食改さんの郷土料理教室
実施時期	令和4年11月18日（金）
取組内容	1 目的 栄養のバランスもよく、日本人の長寿の支えになってきた和食。地域の食材を活かした長崎の郷土料理を学び、伝統的な食文化について理解を深めてもらいます。 2 実施内容 珍しい「郷土料理」のレシピを紹介していただきました。 《メニュー》 ・ゴーレン ・にごみ ・芋だんご ・びわゼリー 長崎県内に縁のあるメニューばかりで、出来上がりも上々。皆さん美味しく試食していました。 参加者 9 人（男性 3 人 女性 9 人） 補助 4 人

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	
取組市町村名 取組団体・企業名	南公民館
取組の名称	親子料理教室クリスマスケーキを作ろう
実施時期	令和4年12月17日（土）
取組内容	1 目的 ・親子でおいしい「クリスマスケーキ」を作ります。 ・「食」に対する関心を高めます。 2 実施内容 家庭でも簡単に作れる「クリスマスケーキ」のレシピを指導していただきました。 参加者 小学生親子 8組 17人（大人8人 子供9人）

【様式 2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	
取組市町村名 取組団体・企業名	北公民館
取組の名称	今年は手打ちで年越しそば
実施時期	令和4年12月11日
取組内容	目的・親子で日本の伝統的文化である年越しそばを継承する取り組みを行いました。 参加者・12人（親子講座） 実施内容・蕎麦屋の店主を講師に迎え、そば打ちから自分達で行い、それを食べました。 特徴・あまり体験できないそば打ちをして、日本の食文化である年越しそばを身近に感じてもらいました。

【様式2】

② 食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	
取組市町村名 取組団体・企業名	香焼公民館
取組の名称	春の公民館講座 心の栄養「手づくりおやつ」
実施時期	令和4年5月31日（火） ※2回シリーズの1回目
取組内容	家庭で過ごす時間が増える中、家事や仕事の合間に癒しと元気を与えてくれる「おやつ」の手作りに挑戦する講座です。自分で作れば、味の加減はもちろん、添加物なしやカロリー控えめなど自由自在。体にも優しい上に、罪悪感なく食べられれば、癒しのパワーもアップしそう…。 テーマ：～若葉のころ…季節を味わうお菓子～ <メニュー> ・いちご大福 ・ベークドチーズケーキ <参加者> 8名 * 参考 ***** 2回目…6月14日（火） テーマ：～食べたくなったらすぐできるヘルシーデザート～ <メニュー> ・いきなり団子 ・牛乳寒天 <参加者> 8名 ※食育月間の取り組みとして報告済み

② 食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	
取組市町村名 取組団体・企業名	香焼公民館
取組の名称	秋の公民館講座 かんたん de おいしい「しあわせパン教室」
実施時期	令和4年10月14日（金）、11月18日（金） ※2回シリーズ
取組内容	「焼きたてのパンがおうちで食べられたら…」とは思いますが、ちょっとハードルが高いというあなたに、家庭でも手軽に作れるレシピをご紹介します。今回は、和洋中バラエティに富んだメニューに挑戦！ 1回目…10月14日（金） <メニュー> ・バタークッペ ・三色蒸しパン <参加者> 14名 2回目…11月18日（金） <メニュー> ・肉まん・花巻 ・アーモンドフロランタン <参加者> 13名



【様式 2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	
取組市町村名 取組団体・企業名	三和公民館
取組の名称	(1) 自主成人講座「時短・かんたん料理教室」 (2) 主催講座「楽しいパンづくり教室」
実施時期	(1) 令和4年9月8日・22日・10月6日・20日 (全4回) (2) 令和4年11月25日・12月9日・23日 (全3回)
取組内容	(1) 自主成人講座「時短・かんたん料理教室」 参加者15人 ○ぱぱっと簡単にできるレシピを提案してくれました。 ・暑さで弱った体をリセット ごはんで元気に！ ・秋をたっぷりいただきます ・おくんちの時期に食べたい行楽弁当 ・冬に向けてのおもてなし料理 ※身近な食材を組み合わせ、手軽にできる栄養バランスを考えたおかず作りでした。食育（栄養のバランス） (2) 主催講座「楽しいパンづくり教室」 参加者12人 ○季節感を盛り込んだパンづくりを提案してくれました。 ・ハムロール（手ごね） ・レーズンパン ・ロールパン（手ごね） ・あんパン ・シュトーレン ・ミニピザ（手ごね） ※砂糖やバターなどの配分を考え、栄養バランスを考えたパンを作りでした。 食育（栄養のバランス） ◇見た目も味もよし。食べることの楽しみ、おいしさを十分に味わいました。 食育（食べることの楽しみ） ◇新型コロナウイルス感染症対策のため、会食は避け、お持ち帰りとなりました。

【様式 2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	
取組市町村名 取組団体・企業名	三重地区公民館
取組の名称	①親子で楽しく中国料理 ②塩切り麴を使った味噌作り
実施時期	①令和4年8月20日 ②令和4年10月1日
取組内容	①中国出身で日中文化交流に取り組む地域住民が講師となり、長崎の伝統菓子「よりより」とは一味違う、本場の家庭料理「よりより」づくりに親子で協力して取り組み、併せて中国の食文化を学ぶことを目的とした調理実習及び講話。 【対象者】小学生の親子 10組 ②なかなか家庭で作ることがない味噌を、自分で大豆を煮ることから始め「塩切り麴」を使って作ることができる調理実習。 【対象者】一般の地域住民 20名程度

【様式2】

②食育月間以外の月の取組

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	長崎市
取組の名称	ホームページにおける食育の情報発信
実施時期	随時
取組内容	市ホームページにて、食育の情報を発信する。 1、夏バテ対策の内容を掲載 暑い季節を乗り切りましょう！夏バテ対策！ これからの季節には夏バテに注意が必要です！ 暑い季節になると、「うどん」や「そうめん」といった食べやすい食事が多くなり、偏った食事になりがちです。 加えて、アイスクリームなどの冷たいものを食べ過ぎると、胃腸に負担がかかり夏バテにつながります。 夏バテ防止対策として、食事のポイントをお伝えします♪ 【ポイント1】バランスの良い食事を心がけましょう！ 暑さに負けない体力をつけるため、主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけましょう！ 【ポイント2】たんぱく質（肉類・魚介類・卵・豆類）を積極的に！ たんぱく質が不足してしまうと、暑さで疲れた身体が回復できず、ますます夏バテに・・・ そのため、肉類や魚介類・卵や豆腐などを積極的にとりましょう！ 「豚肉」に多く含まれているビタミンB₁は、糖をエネルギーに変える働きがあり、疲労感・倦怠感を取り除いてくれます。 また、「玉ねぎ」や「ニンニク」、「ネギ」に含まれているアリシンはビタミンB₁の吸収を高めてくれます。豚肉と一緒に調理してみてください。  【ポイント3】夏野菜をとりましょう！ 夏野菜には、身体の調子を整えてくれるビタミン類が豊富に含まれています。 また、夏野菜には水分が多く含まれるため、身体を冷やしてくれる効果があります。 特にビタミンCが不足すると、疲れやすく・回復しづらい身体に・・・ そこで、ビタミンCの多い、ゴーヤやパプリカ、ピーマン、食べやすいトマトやきゅうりなどを食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。

取組内容

2、日頃の食生活（野菜、減塩、バランスの整った食事、朝食）に関するポイント掲載

ご自身の食生活を見直してみませんか？

ご自身の食事で気をつけていることはありますか？健康的な食事を目指すためのポイントをご紹介します！

毎日プラス1 血野菜料理を増やしましょう
1日5皿の野菜料理を食べましょう

減塩を心がけてみましょう
まずはつけ過ぎ、かけ過ぎに注意を

バランスの整った食事をとりましょう
主食・主菜・副菜をそろえてみましょう

朝食を食べましょう
朝食は体が活性化され生活リズムを整えることができます

野菜のとり方・減塩・バランスの良い食事・朝食の重要性についてまとめております。ご活用ください。



[野菜食べてますか？（PDF版）](#)

[「お塩」のとりかた見直してみませんか？（PDF版）](#)

[バランスの整った食事知っていますか？（PDF版）](#)

[朝食の重要性をご紹介！（PDF版）](#)

[「1日のはじまりにしっかり朝食を食べましょう」（令和2年度3歳児健診保護者向けチラシ）](#)

3、食育に関する外部リンク（農林水産省、長崎県）の掲載、更新

食育に関するホームページ（外部リンク）

農林水産省HP

[食育の推進](#) [うちの郷土料理](#) [「おうち時間でLet's朝ごはん」](#)

長崎県HP

[長崎県の取組み](#) [朝食レシピカード](#)・[食育カレンダー](#)

[「作ってみらんね！パパッと朝食」](#)（長崎県と大学生がコラボして朝食レシピ集を作成）

【様式 2】

②食育月間以外の月の取組

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	長崎市
取組の名称	離乳食教室の開催
実施時期	令和4年4月～令和4年12月
取組内容	【目的】 離乳食の具体的な調理方法及び進め方を習得することや保護者の離乳食作りに対する不安を解消することを目的としています。 【対象】 4～8 か月児を育てている保護者 【実施状況】 通常の離乳食教室では、大人の食事からのとりわけの食事として参加者が実際に離乳食を作り、それぞれの月齢ごとの離乳食の1回の分量、形態、味などの確認を行いました。 新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から教室の時間短縮および収容人数拡大を目的に、「体験型 離乳食教室」と称した離乳食作りのミニ体験のみの教室を実施しました。月齢ごとの形態や1回量の確認などを行い、体験することで、離乳食の固さや食具の使い方などについての質問もありました。参加者より、「離乳食の形態などに不安があったが、教室に参加してみて、参考になった。」などの声がありました。

②食育月間以外の月の取組

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	長崎市
取組の名称	幼児食教室の開催
実施時期	令和4年6月～令和4年11月
取組内容	【目的】 幼児食の具体的な調理方法及び進め方を習得することや保護者の食事作りに対する不安を解消することを目的としています。 【対象】 9か月～2歳未満児を育てている保護者 【実施状況】 通常は、大人の食事からのとりわけの食事として参加者が幼児食を実際に作り、幼児食の1回の分量、形態、味などを参加者に確認してもらいます。その際は、調味料の使用量や食事量などについて確認しました。 保護者に対しても、減塩の大切さや野菜摂取量についてのミニ講話と天然だしを使った具だくさんみそ汁の試食を行い、日頃の食習慣について振り返りと生活習慣病予防の普及啓発を行いました。

②食育月間以外の月の取組

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	長崎市
取組の名称	生涯骨太クッキング
実施時期	令和4年7月、8月
取組内容	【目的】 地域住民がカルシウム不足によって骨粗鬆症や骨折を引き起こさないように規則正しい食生活を身につけます。そのために、カルシウムが豊富な食材やバランスのよい食事についての普及・啓発を行います。 【講師】 食生活改善推進員 【対象】 地域住民 【メニュー】 ・小松菜とサバ缶の春巻き ・大豆入りミネストローネ ・カニカマ入り中華サラダ ・クリームチーズ入りどら焼き 【実施状況】 地域住民が実際に調理、試食を行い、食生活改善推進員がミニ講話を行います。ミニ講話では、骨粗鬆症の予防として、栄養バランスのとれた食事、骨を強くするための栄養素・食材等についての話をしました。 参加者は、乳製品以外からも手軽にカルシウムをとれる方法やたんぱく質と一緒にとること等を学べたようで、「是非家でも作ってみたい」、「家族や周囲の人にも広めたい」などの声もありました。



②食育月間以外の月の取組

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	長崎市
取組の名称	郷土料理教室
実施時期	令和4年8月～10月
取組内容	【目的】 長崎県内の特産品を使用した郷土料理を知り、長崎の歴史や文化などを学ぶことを目的としています。 【講師】 食生活改善推進員 【対象】 地域住民 【メニュー】 ・ゴーレン（長崎市） ・にごみ（大村市） ・びわゼリー（長崎市 ※時期によって長崎特産の旬の果物を使用） もしくは芋だんご 【実施状況】 地域住民が実際に調理、試食を行い、食生活改善推進員がミニ講話を行います。ミニ講話では、郷土料理の歴史などもふまえて話をしています。 海外から出島に伝わり唐揚げの原点ではないかと言われている「ゴーレン」や「びわゼリー」、大村特産の落花生を用いた煮物「にごみ」と長崎の歴史と関係の深い郷土料理が並ぶ献立で、参加者へ名前の由来などを紹介すると、とても興味深く聞かれている姿が印象的でした。 にごみは、参加者から「調味料これだけで足りるのかなと思ったけれど、落花生の風味やだしをしっかりと活かすことで大変おいしかった。」などの声も聞かれました。



②食育月間以外の月の取組

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	長崎市
取組の名称	男性料理教室
実施時期	令和4年7月
取組内容	【目的】 男性を対象とした料理教室を開催し、食材の切り方や選択方法、調理方法、食事バランスなどを習得することを目的としています。 【講師】 食生活改善推進員 【対象】 地域住民 【メニュー】 ・ 鮭のホイル焼き ・ 具たくさんみそ汁 ・ 人参のしりしり 【実施状況】 男性のみで調理、試食を行い、食生活改善推進員がミニ講話を行います。ミニ講話では、包丁の持ち方から野菜の切り方、調理方法、計量カップ・計量スプーンの使い方などを食生活改善推進員がデモンストレーションを行いながら実施しました。基本から学習することで、参加者自身の食生活のふり返りにもなったのではと感じました。 簡単で、野菜をしっかり摂取でき彩り味付けもしっかり感じられると、大変好評でした。



②食育月間以外の月の取組

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	長崎市
取組の名称	おやこ料理教室
実施時期	令和4年7月
取組内容	【目的】 おやこを対象とした料理教室を開催し、食材の切り方や調理方法、食事バランス等の知識を習得したり、共食やおやこで食に取り組むことを目的としています。 【講師】 食生活改善推進員 【対象】 地域住民 【メニュー】 ・ 野菜の肉巻き ・ きのこのマヨネーズ炒め ・ 豆腐のコンソメスープ ・ スイートパンプキン 【実施状況】 おやこで調理、試食を行い、食生活改善推進員がミニ講話を行います。ミニ講話では、包丁の持ち方から野菜の切り方、調理方法などを食生活改善推進員がデモンストレーションを行いながら実施しました。基本から学習することで、こどもの学びのほか保護者の振り返りにもなったのではと感じました。 簡単で、野菜をしっかり摂取でき彩り味付けもしっかり感じられると、大変好評でした。ぜひ、各家庭でもおやこで「食」に取り組んでほしいと思います。



②食育月間以外の月の取組

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	長崎市
取組の名称	お正月料理教室
実施時期	令和4年10月、11月
取組内容	【目的】 お正月というハレの日の、家族が集う場にふさわしい縁起がいい食材や料理などを学ぶことを目的としています。 【講師】 食生活改善推進員 【対象】 地域住民 【メニュー】 ・ごちそうゆで豚 ・ひじきの油揚げ巻き ・ちくわの飾り切り（門松、木の葉、あやめ、手綱等） 【実施状況】 食生活改善推進員が講師となり、地域住民のかたが実際に調理、試食を行います。また、お正月料理についてのミニ講話を行っています。 参加者からは、「ごちそうゆで豚の彩りがよくおせちでは不足しがちな野菜がたっぷりとれるため、早速、今年の年明けに取り入れたい」、油揚げ巻は、「少ない調味料ではあるがだしを活かして大変おいしい」との声もありました。



②食育月間以外の月の取組

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	長崎市
取組の名称	育児学級における「野菜プラス一皿」・「減塩」の啓発活動
実施時期	令和4年7月、10月、11月
取組内容	【目的】 子育て中の母親を対象に、野菜に関する講話、天然だしを使用した具だくさんみそ汁の試食、参加者が家庭から持参した汁物の塩分測定を行い、母親自身や家族の野菜摂取状況や汁物の塩分について確認し、家族全体の健康管理へ波及することを目的とします。 【講師】食生活改善推進員 【対象者】 育児学級に参加した母親 【実施状況】 食生活改善推進員が、子育て中の母親へ「成人1日あたりの野菜摂取目標量」「毎日プラス野菜1皿のすすめ」、「減塩」についての講話と、天然だしを使用した味噌スープの試食を行い、日頃の家庭での汁物の味付けについて確認しました。また、家庭での味噌汁持参者に対して、塩分濃度測定を行いました。 参加者からは、「だしだけでこんなにおいしい味がするのか。」「今後、野菜をたくさん使用し、天然だしを使うことを心掛けたい。」などの声がありました。



②食育月間以外の月の取組

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	長崎市
取組の名称	「健康まつり」における食生活改善の普及・啓発
実施時期	令和4年5月8日（日）
取組内容	【目的】 「元気がいちばんたい！健康まつり」に参加した方が野菜や塩分のフードモデルで摂取量を確認したり塩分チェックシート等を行い、参加者自身が食生活を見直し、正しい食習慣を身につけます。また、野菜摂取や減塩に関するリーフレットを配布し、普及・啓発を行います。 【対象者】 「元気がいちばんたい！健康まつり」に参加した方 約 60 名 （塩分チェックシート参加者 43 名） 【実施状況】 食生活改善推進員が参加者へ塩分チェックシートをすすめ、参加者自身が日頃の塩分摂取状況を確認します。減塩を取り入れたり継続していただくために、食品の選び方や減塩方法などの助言を行います。参加者からは、「つつい食べちゃうね」、「かまぼこに塩分がこんなにたくさん入っていると知らなかった」などの声がありました。
	

【様式2】

②食育月間以外の月の取組

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	長崎市・長崎市食生活改善推進協議会野母崎支部
取組の名称	おやこ料理教室の開催
実施時期	8月4日（木）
取組内容	○目的 調理実習を通して食事の大切さを感じてもらい、豊かな人間性を育むことと、食に関するミニ講話を行い、保護者や子どもに食育に対する関心と理解を深めることを目的としています。 ○対象 地域の小中学生・保護者 ○内容 食生活改善推進員が講師となり、調理実習及び試食を行った後、使用した食材を三色食品群に分け、それぞれの働きについて学習しました。  

②食育月間以外の月の取組

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	長崎市・ 長崎市食生活改善推進協議会野母崎支部・香焼支部・三和支部・伊王島支部
取組の名称	生涯骨太クッキングの開催
実施時期	10月～12月（計5回）
取組内容	○目的 フレイル予防の大切さを地域住民に普及することを目的としています。 ○対象 地域住民（主に高齢者） ○内容 食生活改善推進員が講師となり、調理実習や低栄養を防ぐための食生活についてのミニ講話を行いました。

②食育月間以外の月の取組

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	長崎市・長崎市食生活改善推進協議会三和支部
取組の名称	お正月料理教室の開催
実施時期	11月～12月（3回）
取組内容	○目的 お正月料理に使われる食材、料理の由来について学び、お正月の家族の団欒の一助となることを目的としています。 ○対象 地域住民 ○内容 食生活改善推進員が講師となり、調理実習及び試食を行いました。

②食育月間以外の月の取組

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	長崎市・長崎市食生活改善推進協議会香焼支部
取組の名称	郷土料理教室の開催
実施時期	12月13日（火）
取組内容	○目的 郷土料理の調理実習を通して、郷土料理についての関心を高める事を目的としています。 ○対象 地域住民 ○内容 食生活改善推進員が講師となり、調理実習及び試食を行いました。  

②食育月間以外の月の取組

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	長崎市・長崎市食生活改善推進協議会野母崎支部
取組の名称	男性料理教室の開催
実施時期	9月～10月（2回）
取組内容	○目的 手軽に作れる料理や、食についての知識を学び、1人暮らしとなっても健康的な食生活を送れることを目的としています。 ○対象 地域住民 ○内容 食生活改善推進員が講師となり、調理実習及び試食を行いました。  

②食育月間以外の月の取組

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	長崎市・長崎市食生活改善推進協議会長崎南支部・三和支部
取組の名称	地域のイベントにおける野菜摂取の普及啓発
実施時期	11月
取組内容	○目的 野菜 350 g 摂取の普及啓発 ○対象 地域住民 ○内容 ・ 野菜 350 g 及び野菜を使った副菜 5 皿のフードモデルの展示 ・ 野菜を使った簡単レシピの配布 ・

【様式 2】

②食育月間以外の月の取組

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	長崎市(北総合事務所地域福祉課)
取組の名称	こども料理教室「琴海地区の郷土料理」の開催
実施時期	令和4年7月23日(土)、7月26日(火)、8月25日(木)
取組内容	【目的】 調理体験や講話を通して、食事の大切さや感謝の心など食育への興味・関心と理解を深めることを目的としています。 【講師】 長崎市食生活改善推進員(琴海支部) 【対象】 地域の児童 【献立】 素ぶくれ饅頭、肉団子の甘酢あんかけ、ナムル、すいか 【内容】 講話 調理体験(琴海地区に伝わる素ぶくれ饅頭他) 試食 【感想】 子どもたちはまんじゅうの膨れる様子を興味深く見ていました。丸めるのが楽しかった、もちりしておいしかった、家でも作ってみたいなどの感想がありました。また、コロナ禍で行事が少なく、料理教室を楽しみにしていました、との感想もありました。

②食育月間以外の月の取組

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	長崎市(北総合事務所地域福祉課)
取組の名称	こども料理教室「丈夫な体をつくろう」の開催
実施時期	令和4年8月3日(水)、8月5日(金)
取組内容	【目的】 調理体験や講話を通して、食事の大切さや感謝の心など食育への興味・関心と理解を深めることを目的としています。 【講師】 長崎市食生活改善推進員(外海支部) 【対象】 地域の児童 【献立】 ご飯、ポークピカタ、華風サラダ、和風ポテトスープ、ボーロ 【内容】 講話・調理体験・試食 【感想】 和風スープは牛乳とみその組み合わせが以外だったけどおいしかった、野菜は苦手だけど華風サラダは食べるとおいしかった、自分で作ったごはんはいつもよりおいしい、家でも作ってみたい、などの感想がありました。 調理中にも、「じゃが芋がこうやってポタージュスープになるんだ～」など、感動の声が上がって、とても楽しそうに調理体験ができていたと思います。

②食育月間以外の月の取組

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	長崎市(北総合事務所地域福祉課)
取組の名称	「生涯骨太クッキング」の開催
実施時期	令和4年11月8日(火)
取組内容	【目的】 高齢者世代を対象に、骨粗鬆症・低栄養予防の食事について学習し、フレイルの予防を目的にしています。 【講師】 長崎市食生活改善推進員(外海支部) 【対象】 地域の高齢者 【献立】 かぶと舞茸のビーフストロガノフ、根菜の蒸し焼き浸し、ひじきの酢の物、さつまいもとレーズンのきんつば風 【内容】 講話(「低栄養予防の食事」について、「生涯骨太クッキングレシピ」の紹介) 調理実習、試食 【感想】 料理はどれも美味しくきれいに仕上がっていました。食後は皆さんでお話しながら、配布資料も用いて、骨粗鬆症・低栄養予防について学ぶ機会になりました。

②食育月間以外の月の取組

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	長崎市(北総合事務所地域福祉課)
取組の名称	「生涯骨太クッキング」の開催
実施時期	令和4年11月7日(月)
取組内容	【目的】 高齢者世代を対象に、骨粗鬆症・低栄養予防の食事について学習し、フレイルの予防を目的にしています。 【講師】 長崎市食生活改善推進員(琴海支部) 【対象】 高齢者サロン参加者 【献立】 ツナと小松菜の豆腐チャンプルー、柿なます、 さつまいもとレーズンのきんつば風、ご飯 【内容】 講話(「低栄養予防の食事」について、「生涯骨太クッキングレシピ」の紹介) 調理実習、試食 【感想】 野菜たっぷり、薄味だけどとてもおいしかった、少し量が多いかと思ったが全部食べられた、さつまいものきんつばはぜひ家でも作ってみたい、楽しく調理ができてよかった、などの感想がありました。