

【様式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	雲仙市
取組市町村名	雲仙市教育委員会生涯学習課
取組団体・企業名	各町公民館
取組の名称	市民講座UNZEN
実施時期	通年
取組内容	<p>講座名、日時、場所、内容</p> <p>郷土料理を作ろう～伝えたい味がある～ 令和4年12月8日(木)午前9時30分～12時30分 国見農村環境改善センター 食べ継がれてきた郷土料理があることを知り、食文化を大切にしていこうとする気持ちを育む。 地域の食材を使って郷土料理「とうふかまぼこ」「だご汁」「白あえ」を調理する。</p> <p>冬のおもてなし料理教室 令和4年12月16日(金)午前10時～14時 瑞穂町公民館 食改瑞穂支部会員を講師に、毎年行っている「郷土料理を取り入れた」料理教室。普段でも、おもてなしにでも合う料理を実習する。 細巻きの大皿盛り、松葉銀杏鶏だんご、じゃがいもの団子汁、蛸・白菜・リンゴの甘酢漬けの調理実習を行うとともに、盛り付け方のアレンジも学ぶ。</p> <p>教えて!食改さん 郷土の味「いぎりす」 令和4年11月17日(木)午前9時30分～12時30分 千々石保健センター 地域の風土や文化によって培われた郷土の食文化を大切に思い、受け継いでいく気持ちを育む。地域で生産された食材を味わい、地域ならではの価値を感じる。 地域産の材料を使って郷土料理「いぎりす」を調理する。</p>

【様式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	雲仙市国見学校給食センター
取組の名称	利き米ウィークおよびまるごと長崎県給食の実施
実施時期	利き米ウィーク：11月14日～18日 まるごと長崎県給食：11月17日
取組内容	<p>学校給食における地場産物使用推進週間に合わせて、児童生徒の地場産物に対する理解と関心を深めることを目的として、利き米ウィーク、まるごと長崎県給食を実施しました。</p> <p>利き米ウィークでは、通常炊いている「なつほのか」に加え、長崎県内で収穫される「コシヒカリ」「にこまる」「つや姫」を炊きました。ぱくぱく通信で、それぞれのお米の紹介を行い、各配送校で校内放送や掲示をしてもらいました。お米を味わいながら食べる姿が見られ、それぞれのお気に入りのお米を見つけることができたようで、職員にも児童生徒にも大変好評でした。</p> <p>また、週間中の11月17日に、調味料を除くすべての食材を県内産のもので作った「まるごと長崎県給食」を実施しました。業者と何度も打ち合わせを行い、地元の食材の産地を明確にして、納入してもらいました。ぱくぱく通信や(所属校の)校内掲示で紹介し、周知しました。地場産物の使用促進と地場産物に対する関心を高めることができました。</p> <p><まるごと長崎県給食：献立></p> <ul style="list-style-type: none"> ・なつほのかごはん ・牛乳 ・手作り肉団子のスープ ・県産ぶりの塩麹焼き ・大根とひよっつるの酢の物

【様式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	雲仙市
取組の名称	栄養・食生活教室「おいしく食べて生活習慣病予防！」
実施時期	9月～11月
取組内容	<p>適正体重を維持して生活習慣病を予防するために、食と栄養に関する正しい知識の普及を目的とした健康教室を市民対象に開催しました。</p> <p><実施数及び参加者数> 7回/42名</p> <p><実施内容></p> <ul style="list-style-type: none"> ・体重変化の振り返り 20歳からの体重変化をグラフで振り返り、現状をBMI計算で確認をしました。 ・市の健康状況 特定健診の結果より、市の肥満の状況を伝えました。 ・肥満が引き起こす影響 内臓に過剰に脂肪が蓄積することで心筋梗塞など重大な病気へと進展しやすくなることを説明しました。 ・生活習慣改善のポイント 1日の摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスについて説明しました。また、体重を維持するために日々の取組が大切であることを脂肪1kgの模型を展示して説明しました。 ・食べて予防！食生活のポイント（レシピ紹介と調理実演・試食） 1日の食事の目安量や太りにくい時間帯などの食べ方のコツを説明し、適正体重の維持や改善に効果的な野菜レシピを調理実演で紹介しました。 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、調理実演の見学としました。 <p><参加者感想></p> <ul style="list-style-type: none"> ・目に見える数値化は良いと感じました。家族にBMI計算をさせようと思います。 ・見た目ではない内臓脂肪が要注意であることがわかりました。1日のエネルギー消費と筋肉量が関係することが興味深く、日々の生活の意識付けになりました。 ・野菜が足りていないことに気づいたので、野菜をとるよう心がけたいです。 ・話を聞いて、家の食事はとり過ぎていることや味の濃さに気づいたので、気をつけるようにしたいです。 ・調理が簡単でわかりやすかったです。 ・時間がないときでも作れる料理を教えてもらったので、家で作りたいです。 <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>

【様式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	雲仙市
取組の名称	健康講座「知って得する野菜のはなし」
実施時期	7月～10月
取組内容	<p>乳幼児をもつ母親を対象に、野菜を中心とした食事に関する正しい知識の普及を図るため、子育て支援センターで講座を開催しました。</p> <p><実施数及び参加者数> 市内子育て支援センター4か所実施 親子22組参加</p> <p><実施内容></p> <ul style="list-style-type: none"> ・野菜とは？県の野菜摂取量について 長崎県の成人の1日平均摂取量は目標量を下回っており、全国と比較しても摂取量が少ない現状を伝えました。 ・野菜の必要性和効果 野菜に含まれるビタミンや食物繊維などの栄養が、肥満や貧血、便秘予防に効果的で、生活習慣病予防にもつながることを説明しました。 ・野菜の必要量 1日の必要量を野菜のフードモデルで350gの盛り合わせや料理のフードモデルを展示して説明しました。 ・野菜の効果的な取り入れ方 野菜350gをとる食事の工夫や効率よく栄養がとれる料理方法等を説明し、主食と主菜と副菜が1皿で揃う簡単レシピを紹介しました。 <p><参加者の様子や声></p> <ul style="list-style-type: none"> ・長崎県の野菜摂取量が少ないことに驚かれる声がかれました。 ・1人分の野菜量から、家族の野菜量を考えてもらうと「野菜をこんなに食べていない、積極的に食べたい」等の発言がありました。 ・レシピ紹介では、「洗い物が少ない、電子レンジで簡単にできる料理は子どもを見ながらなのでありがたい」と感想がありました。

【様式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	雲仙市
取組の名称	キラッと健康！応援プロジェクト（栄養・食生活）
実施時期	（1）6月 （2）12月
取組内容	<p>食と栄養に関する正しい知識の普及を目的とした健康講話を市民団体等を対象に実施しました。</p> <p><参加者数> （1）30名（母子寡婦会） （2）9名（一般高齢者）</p> <p><実施内容> （1）（2） 感染症に負けない体づくりのために、主食・主菜・副菜を揃えた栄養バランスの良い食事について講話を実施しました。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>

【様式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	雲仙市
取組の名称	雲仙市産業まつりにおける健康づくりと食育の普及啓発
実施時期	12月
取組内容	<p>雲仙市産業まつりにおいて、健康づくりと食育の普及を目的に健康づくり課のブースを設置しました。</p> <p><実施内容> 野菜摂取量が不足している現状から、1日の野菜必要量など正しい知識を普及するために野菜に関するクイズを実施しました。 また、市民が歯や口腔の健康状態を知ることにより、歯みがきの習慣等生活を見直す機会となるようだ液によるお口のチェックを実施しました。</p> <p><実施数> (1)野菜クイズ 228名 (2)お口チェック 37名 参加者：幼児～高齢者</p>  

【様式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	雲仙市南部学校給食センター
取組の名称	「親子で朝ごはん作り」の実施
実施時期	令和4年7月～8月
取組内容	<p>【目的】</p> <p>ほとんどの児童が毎日朝食を食べていますが、主食のみで済ませるなど食事内容に課題がありました。そこで学校保健委員会の活動の一つとして、夏休み中に親子で一緒に朝食作りに取り組むことで、家族で朝食習慣を見直し改善への意欲を高めることを目的に実施しました。また、事前学習として学校でも「簡単にできる朝ごはん作り」を実施し、夏休みの取組への意欲を高めました。</p> <p>【対象】</p> <p>雲仙市立千々石第二小学校 全校児童17名、及びその保護者</p> <p>【実施内容】</p> <p>親子で朝ごはん作り...各学年のテーマにそって親子で朝ごはんを作りました。(夏休み中)</p> <p>『各学年のテーマ』</p> <ul style="list-style-type: none"> 1・2年生：おにぎり 3年生：ごはんと野菜を使ったおかず 5・6年生：ごはんのみそ汁とおかず <div style="display: flex; justify-content: space-around;">  </div> <p>簡単にできる朝ごはん作り(7月)</p> <p>3年生「おにぎり作り」...洗米し、炊飯器で炊いたご飯に、それぞれ好みの具を入れておにぎりを作りました。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">  </div> <p>5・6年生「みそ玉作り」...火を使わずに子ども一人でも準備できるものとして紹介しました。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">  </div>