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 | 松浦市食生活改善推進協議会 |
| 取組の名称 | 健康づくり栄養教室での地区伝達活動の実施 |
| 実施時期 | 平成３０年６月１９日（火） |
| 取組内容 | （目的）  　調理実習を通して、食育の推進や健康づくりのための食生活について普及する。  （参加者）  地域の自主グループ会員　１０名  （実施内容）  　①栄養バランスのとれた食事について  ②貧血予防のための食事について  食育の日啓発チラシを配布し、主食、主菜、副菜の揃った、栄養バランスのとれた食事について説明しました。毎月１９日の食育の日には、自身の食生活を振り返る機会にしていただくように伝えました。  　　貧血予防の食事については、調理方法や食材の組み合わせ等、効果的な鉄分のとり方についても伝えました。レバーに抵抗がある方も、簡単に調理ができて美味しかったと好評でした。また、夏ばて予防にも効果的であり、これからの季節に向けて活用できる内容を周知することができました。  ≪レシピ名≫  小松菜とレバーのオイスターソース炒め・厚揚げの変わり和え・  切干大根の炒め煮・もずくのかき玉スープ・きな粉蒸しパン |