


【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 取組団体・企業名	八潮市
取組の名称	健康づくり料理教室
実施時期	令和5年6月14日
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"/>  <input type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/> 
取組内容	<p>本市では、第2次八潮市食育推進計画に基づき食育を推進しています。</p> <p>【基本目標1：確かな「食」の知識で健康な体を育む】のなかでは、ライフステージに合わせた「健康づくりの料理教室」を開催しています。目的は、生活習慣病の予防及び介護を要する状態となることへの予防、その他健康に関する事項について、栄養の知識と調理方法を知り、個人に即した食事作りができるようにすることです。対象者は20歳以上の者に実施し、内容は毎月様々なテーマに基づいて健康教育の講話と調理実習を行い、参加者間で楽しく食べる料理教室としています。この料理教室では、八潮の地場産野菜「小松菜」を使ったレシピを取り入れているのも特徴です。</p> <p>6月は、「世界の料理を作ろう」というテーマで、タイの「カオマンガイ」や「トムヤムクン風スープ」、ベトナムの「生春巻き」などのアジア料理にチャレンジしました。タイ料理は、1つのメニューの中に「甘い・辛い・塩辛い・酸っぱい」の4つの味を盛り込んでおり、普段の食事とは異なった風味や味付けを経験する機会となりました。タイ料理でよく用いられる調味料「ナンプラー」も使用し、ナンプラーは家庭にあるもので代用する方法についても紹介がありました。雨の日だったため、参加者は7名でしたが、生春巻きを作ることは初めての方が多く、破れないように巻くことに試行錯誤を繰り返している様子でした。</p> <p>料理教室の開催予定については、保健センターでのちらしや広報紙、ホームページ等で周知しています。また料理教室実施後は、メニューのレシピをホームページに載せて周知を図っています。</p> <p>八潮市ホームページ「健康づくり料理教室」（レシピ） https://www.city.yashio.lg.jp/kenko/kenko_hoken/recipe/300400300a2023041716.html</p>