













【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	蓮田市
取組の名称	6月号広報紙への掲載
実施時期	6月15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 checked="" type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>   <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/> 
取組内容	<p>「食」について考えよう！ 6月は「食育月間」です。</p> <p>国では、食に関する知識と食を選ぶ力を身につけるための「食育」を推進するため、毎年6月を食育月間として定めています。</p> <p>誰もが、心身の健康を維持し、生涯にわたり生き生きと暮らすことができるように、様々な経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を得て、よりよい食生活を進めることができるよう、食育に取り組みましょう。</p> <p>この機会に、日頃の食生活を見直し、家族や身近な方々と一緒に「食」について考えてみませんか。</p> <p>家庭でこんな取り組みしていますか？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ お母（父）さんの自慢料理を子どもたちに伝えていきましょう。</li> <li>・ 家族そろって一緒に食事をする時間をつくりましょう。</li> <li>・ 生活習慣病予防のために、日本食の良さを見直し、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。</li> <li>・ 朝ごはんをしっかり食べ、早寝早起きを心がけましょう。</li> </ul>

## ② 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	蓮田市												
取組の名称	いきいき食生活教室												
実施時期	6月から7月まで（3日）												
取組内容に該当する 食育ピクトグラム （複数選択可）	<table border="0"> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input checked="" type="checkbox"/> </td> <td><input checked="" type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input checked="" type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input checked="" type="checkbox"/> </td> </tr> </table>	<input checked="" type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input checked="" type="checkbox"/> 	<input checked="" type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input checked="" type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input checked="" type="checkbox"/> 
<input checked="" type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input checked="" type="checkbox"/> 	<input checked="" type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 								
<input type="checkbox"/> 	<input checked="" type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input checked="" type="checkbox"/> 								
取組内容	<p>栄養・食生活に関心を持つ方で、蓮田市の食生活改善に興味のある方へ、健康を保つため、管理栄養士や保健師による講義と調理実習、外部運動指導士を招いた運動を実施しました。</p> <p>教室終了後、希望者は蓮田市食生活改善推進員協議会に入会できます。</p> <p>参加者 12名</p> <table border="1"> <tr> <td>6月28日 (水)</td> <td>講義 「バランスのとれた食事」 実習 「お弁当を作ろう」</td> </tr> <tr> <td>7月5日 (水)</td> <td>講義 「体を動かすことの大切さ」 「健（検）診の受け方や見方」 運動 「楽しく体を動かし若返りましょう」</td> </tr> <tr> <td>7月19日 (水)</td> <td>測定 「我が家の味噌汁の濃さはどれくらい？」 講義 「血圧のしくみ・血管にやさしい食事」 「食生活改善推進員とは」 実習 「簡単おやつ作り」</td> </tr> </table>	6月28日 (水)	講義 「バランスのとれた食事」 実習 「お弁当を作ろう」	7月5日 (水)	講義 「体を動かすことの大切さ」 「健（検）診の受け方や見方」 運動 「楽しく体を動かし若返りましょう」	7月19日 (水)	測定 「我が家の味噌汁の濃さはどれくらい？」 講義 「血圧のしくみ・血管にやさしい食事」 「食生活改善推進員とは」 実習 「簡単おやつ作り」						
6月28日 (水)	講義 「バランスのとれた食事」 実習 「お弁当を作ろう」												
7月5日 (水)	講義 「体を動かすことの大切さ」 「健（検）診の受け方や見方」 運動 「楽しく体を動かし若返りましょう」												
7月19日 (水)	測定 「我が家の味噌汁の濃さはどれくらい？」 講義 「血圧のしくみ・血管にやさしい食事」 「食生活改善推進員とは」 実習 「簡単おやつ作り」												
													

### ③ 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	蓮田市食生活改善推進員												
取組の名称	男性の厨房教室												
実施時期	6月 月曜日（4日間）												
取組内容に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）	<table border="0"> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input type="checkbox"/> </td> <td><input checked="" type="checkbox"/> </td> </tr> </table>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>								
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>								
取組内容	<p>蓮田市食生活改善推進員主催で、健康や食生活に興味のある男性への料理教室を実施しました。</p> <p>最終日には市の保健師からアルコールの適切な飲み方と肝臓についての講義を行いました。</p> <p>参加者 12名</p> <p>実施内容</p> <table border="1"> <tr> <td>6月5日 (月)</td> <td>開校式&amp;オリエンテーション 自己紹介・私の健康法&amp;健康感 <b>調理実習</b>・キャベツを切ってお好み焼き</td> </tr> <tr> <td>6月12日 (月)</td> <td>講話「バランスの取れた食事」とは！ <b>調理実習</b>・伝統の和食を見直そう (ご飯・味噌汁(汁物)・魚・野菜)</td> </tr> <tr> <td>6月19日 (月)</td> <td>講話「減塩の工夫」 <b>調理実習</b>・薄味でもおいしい食事 我が家の味噌汁の塩分はどのくらい？</td> </tr> <tr> <td>6月26日 (月)</td> <td>講話・「肝臓は働き者・酒の飲み方・つまみの選び方」 <b>調理実習</b>・簡単酒のつまみ 茶話会・反省会</td> </tr> </table>	6月5日 (月)	開校式&オリエンテーション 自己紹介・私の健康法&健康感 <b>調理実習</b> ・キャベツを切ってお好み焼き	6月12日 (月)	講話「バランスの取れた食事」とは！ <b>調理実習</b> ・伝統の和食を見直そう (ご飯・味噌汁(汁物)・魚・野菜)	6月19日 (月)	講話「減塩の工夫」 <b>調理実習</b> ・薄味でもおいしい食事 我が家の味噌汁の塩分はどのくらい？	6月26日 (月)	講話・「肝臓は働き者・酒の飲み方・つまみの選び方」 <b>調理実習</b> ・簡単酒のつまみ 茶話会・反省会				
6月5日 (月)	開校式&オリエンテーション 自己紹介・私の健康法&健康感 <b>調理実習</b> ・キャベツを切ってお好み焼き												
6月12日 (月)	講話「バランスの取れた食事」とは！ <b>調理実習</b> ・伝統の和食を見直そう (ご飯・味噌汁(汁物)・魚・野菜)												
6月19日 (月)	講話「減塩の工夫」 <b>調理実習</b> ・薄味でもおいしい食事 我が家の味噌汁の塩分はどのくらい？												
6月26日 (月)	講話・「肝臓は働き者・酒の飲み方・つまみの選び方」 <b>調理実習</b> ・簡単酒のつまみ 茶話会・反省会												