

【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	日高市、日高市食生活改善推進員協議会
取組の名称	健幸まつりでの食育推進コーナー「食育縁日」の開催
実施時期	令和5年6月11日
取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	
取組内容	<p>令和3年11月に日高市は、「健康で、生き生きと、幸せに暮らすこと（健幸）は、市民みんなの願い」とし、市民一人一人が健康づくりに取り組み、地域の人と人とのふれあいの中で「健幸」を実感できるまちを目指す「健幸のまち」を宣言しました。この実現を目指し、市民のみなさんに健康づくりのきっかけを提供する一環として、令和5年6月11日、日高市文化体育館ひだかアリーナにて健幸まつりを開催しました。そのコーナーの1つとして、日高市食生活改善推進員協議会が「食育縁日」を実施しました。</p> <p>「食育縁日」では、日高市食育推進計画（2018～2022年版）で全ライフステージの取組として掲げている「薄味でおいしく食べる習慣をつける」の達成のため、「減塩」を大きなテーマとして、体験したり遊びながら楽しく食育を考えることのできる出しものを提供しました。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・高麗川支部「カリウムの多い食材について」「減塩のための調理方法について」 野菜のカリウムの含有量を紹介や、減塩のためのレシピを配付しました。</li> <li>・高麗川南支部「美味しく楽しくハーブで味にメリハリを」 料理に使われるいろいろなハーブを実際に触れたり、香りを感じながら、ハーブの楽しみ方を伝えました。</li> <li>・武蔵台支部「ソルセイブ体験」 食塩含浸濾紙ソルセイブを利用して、食塩をどのくらいの濃さで感じる事ができるかを試していただきました。</li> <li>・高萩北支部「比べてみよう！お塩の量」 加工品に含まれる塩分の量をクイズ形式で出題し、参加者のみなさんに考えていただきました。</li> </ul>

