

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## 健康朝食レシピ周知調理教室

## 事業概要

「第2期三郷市健康増進・食育推進計画『すこやかみさと』」の重点評価取組である「朝食を欠食する人の割合」の改善を目的として作成した「すこやかみさと朝食レシピ『ぱぱっと簡単！しあわせ朝ごはん』」の普及を通じ、朝食の摂取を通じた正しい生活習慣の定着により生活習慣病を予防し、健康寿命につながる取組を行った。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算  
約100人、6万円
- 教育委員会と該当小学校との打ち合わせ(6月～9月)  
初めての取組のため、教育委員会と打ち合わせを行い、協力依頼した小学校の教員とも事前に授業内容について打ち合わせを行った。
- 食生活改善推進員協議会との打ち合わせ(8月)  
授業の献立の試作や当日の段取りについて打ち合わせを行った。
- 授業当日(9月)  
健康推進課の管理栄養士による朝ごはんの重要性、味覚、健康朝食レシピの内容について講話を行い、調理実習を行った。
- 事業後のフォロー  
アンケート集計結果を各校に報告するとともに反省点等を話し合い、来年度以降の事業拡充のための通達を市内小・中学校長会にて行った。

## 事業効果

- 授業を通して、児童が朝ごはんの重要性を理解し、家庭でも児童自ら朝ごはんを作ろうという意欲をもった。
- 児童への食育活動は、食生活改善推進員のモチベーション向上にも繋がった。

## その他

- 今後、この事業の拡充のためには、ボランティア団体の育成と新規会員の確保が必要不可欠である。