

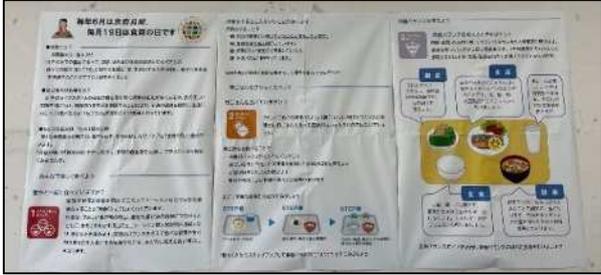
【様式 1】

① 食育月間の取組

| <p>提出都道府県名 政令指定都市名</p> | <p>埼玉県</p> | | | | | | | | | | | | |
|--|---|--|-----|-------|--|---------------|---------------------|---|-------------------------|-----------------------------------|--|------------------------------|--|
| <p>取組市町村名 取組団体・企業名</p> | <p>松伏町</p> | | | | | | | | | | | | |
| <p>取組の名称</p> | <p>「食育月間、食育の日」の周知</p> | | | | | | | | | | | | |
| <p>実施時期</p> | <p>令和6年6月</p> | | | | | | | | | | | | |
| <p>取組内容に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）</p> | <p> <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 type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> </p> | | | | | | | | | | | | |
| <p>取組内容</p> | <p>町の広報誌、ホームページ、X に食育月間、食育の日の情報を掲載し周知しました。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="478 1108 1085 1657"> <p>【広報誌】</p> <p>糖質・脂質・たんぱく質・ビタミン・ミネラルを5大栄養素とよび、健康を保つには欠かせない栄養素です。5大栄養素をまんべんなく摂取するには主食・主菜・副菜をそろえた食事にすることが大切です。あともう1品を加えたいときは乳製品や果物を取り入れることで不足しがちな栄養素が補えます。</p> <p>●ごはんをしっかり「3・1・2 弁当箱法」でバランスを考えよう!! 「3・1・2 弁当箱法」とは、食べる人に合った1食の適量を身なな弁当箱で決め、その中に主食・主菜・副菜を3・1・2の割合につめるバランスの良い食事づくり法のことです。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>食事の中での料理の種類</th> <th>主材料</th> <th>栄養的役割</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> 主食 食卓の中心となる料理 食卓の種類によって組み合わせる他の料理の種類や量が異なる、食事の中心に配置します。 例) ごはん、パン、めんなど </td> <td> 米や小麦などの穀類 </td> <td> 炭水化物を多く含む、エネルギー源になる </td> </tr> <tr> <td> 主菜 食事の中心となる料理 1食の量の半分程度、食卓全体のエネルギーの半分以上を占める料理に配置します。 例) 焼肉、揚げ物、焼魚など </td> <td> 鶏肉類、魚類、肉類、大豆、大豆製品など </td> <td> たんぱく質や脂質を多く含む、腸内や免疫などの働きをつくるものになる </td> </tr> <tr> <td> 副菜 主食や主菜と組み合わせる料理 食卓全体の量を調節する料理 食卓の彩りや味、栄養素を補完にします。 例) 和わかひ、漬物、野菜炒め、サラダなど </td> <td> 野菜類、豆類、その他野菜類、海藻類、きのこ類など </td> <td> ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む、栄養代謝のサポートや生理作用などの調節をする </td> </tr> </tbody> </table> <p>食べる人にとって、ぴったりサイズの弁当箱に合わせた1食 主食 主菜 副菜 3 1 2 いつもの食卓(朝や昼)に盛り合わせた1食</p> <p>*1食に何を、どれだけ食べたらいかがかについて、だれでも理解し、実行し、多くの人と共有しやすいように、NPO法人食生活実践フォーラムによって考案された食事(料理の組み合わせ)のものさしです。</p> </div> <div data-bbox="1133 1108 1516 1657"> <p>【ホームページ】</p> <p>●食育とは？ 食育とは「食」を通じて、知識、態度及び行動の醸成となるべきもの ・様々な経験を通じて「食」に関する知識を「食」を消費する方を管理し、健全な食生活を構築することができるといえる人間を育てること</p> <p>●なぜ食育が必要なの？ 近年のライフスタイルの変化や食を取り巻く環境の変化が多くなる中、食の正しい知識を身に付け、健康的な食生活を営むことにより、心身の健康を維持し、生活にわたって「食」を上手に活用することが重要となっています。</p> <p>●6月は食育月間、19日は食育の日 第4次食育基本計画では、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定められています。 「食育月間」や「食育の日」をきっかけに、健康的な食生活を構築し、できることから始めてみましょう。</p> <p>みんなで楽しく食べよう</p> <p>誰かと一緒に食べていますか？ 家族や仲間が食卓を囲んでコミュニケーションをとりながら食事をすると食生活がよりよくなります。 共食は、健康的な食生活の確立、食卓の楽しさや食の大切さにつながるだけでなく、食卓で味わわれるコミュニケーションは人間関係の構築となり、豊かな食生活を支えます。同様のバランスを考えて食べる習慣や食育推進文化を大事にする視座などを、子どもに伝える高い機会にもなります。</p> </div> </div> | 食事の中での料理の種類 | 主材料 | 栄養的役割 | 主食 食卓の中心となる料理 食卓の種類によって組み合わせる他の料理の種類や量が異なる、食事の中心に配置します。 例) ごはん、パン、めんなど | 米や小麦などの穀類 | 炭水化物を多く含む、エネルギー源になる | 主菜 食事の中心となる料理 1食の量の半分程度、食卓全体のエネルギーの半分以上を占める料理に配置します。 例) 焼肉、揚げ物、焼魚など | 鶏肉類、魚類、肉類、大豆、大豆製品など | たんぱく質や脂質を多く含む、腸内や免疫などの働きをつくるものになる | 副菜 主食や主菜と組み合わせる料理 食卓全体の量を調節する料理 食卓の彩りや味、栄養素を補完にします。 例) 和わかひ、漬物、野菜炒め、サラダなど | 野菜類、豆類、その他野菜類、海藻類、きのこ類など | ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む、栄養代謝のサポートや生理作用などの調節をする |
| 食事の中での料理の種類 | 主材料 | 栄養的役割 | | | | | | | | | | | |
| 主食 食卓の中心となる料理 食卓の種類によって組み合わせる他の料理の種類や量が異なる、食事の中心に配置します。 例) ごはん、パン、めんなど | 米や小麦などの穀類 | 炭水化物を多く含む、エネルギー源になる | | | | | | | | | | | |
| 主菜 食事の中心となる料理 1食の量の半分程度、食卓全体のエネルギーの半分以上を占める料理に配置します。 例) 焼肉、揚げ物、焼魚など | 鶏肉類、魚類、肉類、大豆、大豆製品など | たんぱく質や脂質を多く含む、腸内や免疫などの働きをつくるものになる | | | | | | | | | | | |
| 副菜 主食や主菜と組み合わせる料理 食卓全体の量を調節する料理 食卓の彩りや味、栄養素を補完にします。 例) 和わかひ、漬物、野菜炒め、サラダなど | 野菜類、豆類、その他野菜類、海藻類、きのこ類など | ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む、栄養代謝のサポートや生理作用などの調節をする | | | | | | | | | | | |
| | <p>【X】</p> <p>6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。普段の食生活を振り返り、家族そろって楽しく食事を囲んでみませんか。●朝ごはんを食べていますか？⇒maff.go.jp/syokuiku/min... 【保健センター：048-992-3170】 #松伏町 #保健センター #食育の日</p> | | | | | | | | | | | | |

【様式1】

① 食育月間の取組

| | |
|---------------------------------|---|
| <p>提出都道府県名 政令指定都市名</p> | <p>埼玉県</p> |
| <p>取組市町村名 取組団体・企業名</p> | <p>松伏町</p> |
| <p>取組の名称</p> | <p>「食育月間、食育の日」の周知</p> |
| <p>実施時期</p> | <p>令和6年6月1日～30日 保健センター内にて食育情報の掲示 令和6年6月7日～16日 食育資料配布</p> |
| <p>取組内容に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）</p> | <p> <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 type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> </p> |
| <p>取組内容</p> | <p>特定健康診査の実施期間において、食育月間、食育の日の情報を掲示し周知しました。また、特定健康診査の受診者に食育についての資料を配布しました。</p> <p>【掲示物】</p>  <p>【配布資料】</p>  |