

【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	福岡市
取組市町村名 取組団体・企業名	福岡市 南区保健福祉センター健康課
取組の名称	時短レシピ料理教室
実施時期	令和7年6月19日
取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	☒ 1 みんなで楽しく食べよう ☐ 2 偏りはんを減らそう ☒ 3 バランスよく食べよう ☐ 4 太りすぎないやせすぎない ☒ 5 よくかんで食べよう ☒ 6 手を洗おう ☐ 7 災害にそなえよう ☐ 8 食べ残しをなくそう ☐ 9 産地を応援しよう ☐ 10 食・農の体験をしよう ☐ 11 和食文化を伝えよう ☒ 12 食育を推進しよう
取組内容	バランスのとれた食事を手軽にとれるよう、6月食育月間事業として「時短レシピの料理教室」を開催しました。 【参加者】 21名（市政だよりで公募した市民16名+ヘルスメイト5名） 【実施方法】 調理実習と食育講話を実施しました。 電子レンジを使って手軽に調理できる主食・主菜・副菜がそろった献立を調理・喫食後、栄養バランスや適塩についての講話を通してヘルスメイトと意見交換を行いました。 参加者アンケートでは、参加者全員が内容に満足しており「調理した料理をまた作ります」と回答していました。また、教室参加前後で比較して、教室参加後に食育及び食事バランスへの関心度が上がっていました。

