

【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	神奈川県
取組市町村名 取組団体・企業名	松田町
取組の名称	「栄養パワーアップセミナー」 たっぷり野菜でいきいき元気ご飯～1日に必要な野菜摂取量の約半分が取れるご飯づくり～
実施時期	令和7年6月24日（火）
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 朝ごはんを食べよう ☒ 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 産物を応援しよう ☐ 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	【目的】 栄養バランスの良い食事を目指すために、1食当たりの野菜の摂取目安量を知ってもらうこと、野菜を毎日の食事に取り入れやすいメニューを提案することを目的とします。 【対象】 町内在住の方 【参加者数】 60～80歳代の町民14名（女性のみ参加） 【内容】 管理栄養士が考案した、レシピに基づく講義と調理実習を実施しました。野菜不足の解消ヒントを講義で話すなど、自宅でも手軽に野菜を食べられるような方法を提案しています。 また、調理後はみんなで感想を言い合いながら、作った料理を食べることで、楽しく食事をするにもつながりました。