

【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	滋賀県
取組市町村名 取組団体・企業名	長浜市 長浜市健康推進課、長浜市健康推進員協議会
取組の名称	「減らし Na（塩分）さい!! 増やし菜（野菜）さい!」
実施時期	令和 7 年 6 月 22 日（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 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 畜産を応援しよう ☐ 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】長浜市では、全世代で塩分摂取量と野菜摂取量について課題となっています。このことから「減らし Na（塩分）さい!! 増やし菜（野菜）さい!」として野菜摂取増加と減塩啓発をしました。また、和食文化を伝えるとともに、近年、正しく箸や茶碗を持てない児童が増えていることなどから、家族で正しい箸の持ち方を学ぶ機会としました。 【対象】「湖北口腔健康フェスティバル」来場者。 【啓発内容】 ○野菜啓発 野菜摂取量推定機「ベジチェック®」にて野菜摂取量測定、今より野菜を 1 皿多く食べるよう啓発しました。  

○減塩啓発

水だしを推奨し、「だし」を利用して塩分マイナス 2g の取組を啓発しました。水だしは、夏野菜を使った「野菜水だし」とかつお節と昆布の「和風だし」を展示しました。



○豆つかみ

箸を使い、大豆を 1 分間で器から器に移動できる数を競いました。大豆の移動が難しい子にはカットスポンジを利用し、正しい箸の持ち方を啓発しました

