

【様式 1】

食育月間の取組 (6月の実績)

提出都道府県名 政令指定都市名	岡山市
取組市町村名	全域
取組の名称	介護予防教室
実施時期	平成30年6月
取組内容	ねらい： 住み慣れた地域で要介護状態に陥ることを予防し、より健康的な生活が送れるよう健全な食生活の実践を促す。 日 時： 平成30年6月 場 所： 公民館等 対象者： おおむね65歳以上の高齢者 参加者数： 549人 内 容： 中学校区単位で毎月実施している介護予防教室(36箇所)において、6月は12箇所栄養に関する講話を以下のテーマで実施しました。 ・知っているようで知らない水分のお話(水分セルフチェック、熱中症講話) ・みんなでコツコツ骨粗鬆症予防 ～食生活の改善で骨を守る習慣を！～ 骨密度測定、カルシウム摂取アンケート ・食事からできる生活習慣病予防 ・見直してみませんか？あなたの食事 ・食事から認知症を予防しよう！ ・食事も大事！認知症予防対策 ・食事と健康 丈夫な骨をつくる食事 ・骨粗鬆症予防の話(あっすれ！出前講習) ・骨粗鬆症を予防しよう！骨を強くする食事 ・高齢期の食事 簡単レシピの紹介 ・免疫力を高める食事のポイント！ 骨粗鬆症がテーマの講座終了後、テーマを意識したお弁当を持ち寄ってランチをされているグループ ★作り方★ ①お米を洗って、30分～1時間水につけ、ざるで水気をきる。 ②エリンギは、薄くスライスする。 ③お米を入れた炊飯器に、オイスターソース・酒・出汁の汁を入れ、水を加えて、炊飯する。 ④炊き上がった後、サバの身をほぐす様に混ぜ、お箸で盛りつける。 ※1人分栄養成分 エネルギー 380Kcal たんぱく質 17.4Kcal 脂肪 6.5g 炭水化物 61.2g カルシウム 86mg 食塩相当量 0.8g 講座「食事と認知症の関係について」

【様式 1】

食育月間の取組 (6月の実績)

提出都道府県名 政令指定都市名	岡山市
取組市町村名	全域
取組の名称	学生健康づくり応援事業
実施時期	平成30年6月
取組内容	ねらい： 野菜摂取の意識の低い大学生など若い世代に向けて、野菜摂取の意識向上を目的とした情報発信を、大学と連携しながらSNSを活用して行います。 対象者： 大学生など若い世代の市民 内容： 同じ世代の市民の野菜摂取の意識向上を目指して平成26年度から情報発信に取り組んでいる中国学園大学の学生さんと連携し、6月の食育月間に合わせて、岡山市公式Instagram「ミコロハコロ」にて、簡単で作りやすい材料を使った野菜料理のレシピを紹介しました。  いいね！26件 micoro_hacoro 6月は食育月間だよ♪ 中国学園大学人間栄養学科の学生さんと野菜をつかったおやつをつくりました🥕 みんなも野菜をたくさん食べようね🌟🍷 レシピは、 岡山市公式ホームページを検索してね😊  野菜のさくさくパイ 材料 (2人分) ・生地 1枚 ・たまねぎ 1/2個 ・ブロッコリー 1.5g ・バター 5g ・塩 ひとつまみ ・黒コショウ 少し ・油揚げ 1枚 作り方 1. たまねぎは皮を剥き、薄切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。 2. 生地を2等分に折り、パイシートを伸ばす。 3. パイシートにたまねぎ、ブロッコリー、バター、塩、黒コショウをのせる。 4. パイシートを折り、パイ生地を丸める。 5. 油揚げをパイ生地の上にのせる。 6. 180℃で15分焼く。 ホームページで紹介している野菜レシピ  レシピ作成に取り組む大学生

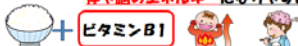
【様式1】

食育月間の取組 (6月の実績)

提出都道府県名 政令指定都市名	岡山市
取組市町村名	
取組の名称	噛むことを意識しよう
実施時期	平成30年6月1日～平成30年6月7日
取組内容	ねらい： 噛むことの大切さを知り、意識してよく噛んで食事をとることができるようにします。 日時： 平成30年6月1日～平成30年6月7日 場所： 岡山市立御南小学校 対象者： 児童1年生～6年生・教職員 参加者数： 約900人 内容： 6月4日が虫歯予防デーなので、前後1週間を、食事と噛むことについての放送を給食委員会が毎日行いました。献立では、噛むことを意識したカミカミ献立やカミカミセレクトを実施し、児童が意識して選んで食べる経験をしました。合わせて、養護教諭が、1年生と3年生に噛むこと・歯と口の健康について学級指導を行いました。それぞれの分野が協力して、取り組めたことはとても効果的でした。 ＜カミカミ献立の例＞ ・切り干し大根のはりはり漬け ・ごもくきんぴら ・いしもちじゃこの甘酢味 ・玄米ご飯 ・大豆の磯煮 ＜カミカミセレクト＞ ・小魚とアーモンドを絡めたもの ・大豆に黒糖をまぶしたもの ・紫いもの野菜チップス ⇒以上から1つを選択する
	 学級指導の様子

【様式1】

食育月間の取組 (6月の実績)

提出都道府県名 政令指定都市名	岡山市
取組市町村名	
取組の名称	生徒による呼びかけ・掲示物の充実
実施時期	6月1日～
取組内容	ねらい： 全校集会で、給食委員による食に関するクイズや、食育月間についての説明をすることで、全校生徒に、食育について深めることを目的としています。また、掲示板に給食コーナーをつくり、生徒が描いたポスターなどを掲示し、全校生徒に呼びかけます。 日時： 6月1日～ 場所： 興除中学校 対象者： 全校生徒 参加者数： 389人 内容： 【〇×クイズ】 全校集会で、給食委員が、暑い夏に残りがちな主食についての〇×クイズを出題し、全校生徒には手を挙げて考えてもらうことで、主食の大切さについて再確認しました。 クイズ① 給食のごはんは、エネルギーに わかりやすいごはんである。 ○ or × ?  クイズ① こたえは、○ 給食のごはんは、 エネルギーにかわるの を助けるビタミンB1を加 えた強化米ごはんです。 体や脳のエネルギーになりやすい ビタミンB1   【給食委員によるポスターなどの掲示】 給食委員の生徒に、給食についてのポスターを描いてもらい、掲示しました。また、給食センターの先生にも協力してもらい、主食に関する掲示をしたり、〇×クイズを掲示したりして、掲示物の充実を図りました。 

【様式 1】

食育月間の取組 (6月の実績)

提出都道府県名 政令指定都市名	岡山市
取組市町村名	
取組の名称	色々な野菜を食べよう！
実施時期	平成30年6月19日
取組内容	ねらい： 給食に入っている身近な野菜を、見たり触ったり匂いを嗅いだりすることで、野菜に関心を持ち、できるだけ多くの野菜を食べようとする意識をもたせるようにします。 日 時： 平成30年6月19日 場 所： 南輝保育園 保育室 対象者： 3歳以上児 参加者数： 97名 内 容： 色々な夏野菜のパワーを知る。～給食調理員による野菜クイズを通して～ 夏野菜クイズ！ これはなにか わかるかな？ 今日の給食の 大豆だよ！  その日の給食に入っている野菜についてクイズ形式にしたり実際に見たり、触ったりすることで、関心を持ち、子ども達の食べてみようとする意欲へとつなげていきました。  この取組を掲示をすることで、子ども達だけでなく保護者にも見てもらい、普段の食生活を振り返る機会にしていきました。