

【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	福岡県
取組市町村名 取組団体・企業名	福岡市
取組の名称	食育月間の啓発 こどもの食育
実施時期	食育月間
取組内容	市内の認可保育所（243 施設）、地域型保育事業所（143 施設）、認可外保育施設（20 施設）、児童福祉施設（14 施設）に対し、保護者啓発用の資料案を送付し、「共食」や食育月間についての啓発を行いました。（別紙 1 参照） また、市 HP「保育所の毎月の献立」のページに、こどもの食育についての資料を掲載しました。（別紙 2 参照）

きょうしょく 「共食」と「こしょく」

「こしょく」という言葉を耳にした時、どのような「字」の「こしょく」を想像しますか？
漢字によって、いろいろな意味の「こしょく」があります。

- 「孤食」・・・一人で食べる
- 「個食」・・・複数で食卓を囲んでいても、食べているものがそれぞれ違う
- 「固食」・・・同じものばかり食べる
- 「小食」・・・食欲があまりなく食べる量が少ない
- 「子食」・・・子どもだけで食べる
- 「粉食」・・・パン、麺類など粉から作られたものばかり食べる
- 「濃食」・・・味の濃いものばかり食べる

家族や仲間と食卓を囲んで一緒に食事をとること（共食）は、コミュニケーションを深め、食の楽しさを実感するだけでなく、いろいろな種類のものを食べることや、食欲が出ていつもよりしっかり食べることにつながり、心と体を元気にしてくれます。また、食事のマナーや挨拶など、食の基本を身につける機会にもなります。



家族がそろいやすい時間帯は食卓を囲み、「どんな味がする？おいしいね。」「今度はどんな料理を作ろうか？」など食事について考える機会にしてみましょう。

家族や仲間と一緒にできること、やってみたいことをチェックしてみましょう！

- ☐ どんな食事にしようか考える
- ☐ 材料をそろえる（買い物、収穫など）
- ☐ 料理を作る（下ごしらえ、調理、盛り付けなど）
- ☐ 配膳、食卓の準備、声かけをする
- ☐ 食べる
- ☐ 後片付けをする（食器を片づける、洗う、廃棄、保存）
- ☐ 感想を話したり、聞いたりする（次の食事のために、おいしかったかなど）

6月は食育月間です。毎月19日は食育の日です。

食育月間には、各地で食育をテーマとした様々な取り組みやイベントが実施されています。ぜひ、イベントにもでかけてみましょう。
食育の日には、日頃の食生活を見直したり、家族で食卓を囲んで食事を楽しんだり、郷土料理に挑戦するなど、食育の実践に取り組んでみませんか？



福岡市食育推進キャラクター

「いくちゃん」

【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	福岡市城南区保健福祉センター健康課
取組の名称	城南区役所ディスプレイによる食育月間と食育基本計画の基本目標の周知
実施時期	平成30年6月1日～29日
取組内容	城南区役所来場者へ情報ディスプレイにて、食育月間と第3次福岡市食育推進計画の基本目標について周知を行いました ○期間：平成30年6月1日から6月29日 ○場所：城南区役所内2か所 市民課待合ロビー（55インチ、液晶モニター） 市民課・保険年金課窓口間（42インチ、液晶モニター） ○内容：6月は食育月間です。 1. 食を通じた健康づくりをすすめましょう 2. 福岡でとれる食材を日々の食事に活かしましょう 3. 食を楽しみふくおかの食文化を伝えましょう 【※第3次福岡市食育推進計画基本目標】



<市民課待合ロビー>



<市民課・保険年金課窓口>

【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	福岡市健康増進課
取組の名称	野菜小鉢「プラス1ベジ」の販売
実施時期	平成30年6月1日～30日の土日を除く21日間
取組内容	・目的…市役所内食堂において、野菜摂取の増加等の啓発をするためです。 ・対象者…食堂利用者。 ・販売数…1日16皿×21日間＝336皿。 ・内容…管理栄養士監修の野菜小鉢2種類を2週ごとに販売しました。 6月 1日～15日 「夏野菜の南蛮酢」 6月 18日～29日 「ゴーヤとツナの中華和え」 ・工夫した点… ① 食堂既存メニューの野菜小鉢と差別化するために、伝えたいメッセージを使い切り容器にラベルリングして販売しました。  ② 1日に必要な野菜摂取量350gと日本人の平均野菜摂取量との差である70g（小鉢1皿分）を目安として販売し、購入者が70gを手を持ち体感できるような情報提供も同時に行えました。  ③ 野菜の摂取に重点を置くため、エネルギー、塩分等の栄養価の掲示はあえてしませんでした。 ④ 野菜摂取が少ないと思われる単品物コーナー前等、複数箇所にて手に取れるように販売しました。販売場所にはPOPを掲示し目を引くようにしました。  ⑤ 庁内メールや放送にて周知を行いました。 ・評価…予定販売数をほぼ完売しました。本取り組みの目的である、野菜摂取の増加を啓発することが出来ました。今後も定期的の実施する予定です。 