

【様式 2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	三重県
取組市町村名 取組団体・企業名	津市（三重県視覚障害者協会）
取組の名称	食育講座の開催 「知らないで食べる」より「知って食べる」へ野菜や果物とチョコレートとの相乗効果を知って楽しみながら健康に！
実施時期	7月
取組内容	野菜や果物とチョコレートとの相乗効果を知って楽しみながら健康に！をテーマに県内の視覚障がい者の方々を対象とした食育講座を開催しました。 【実施日時】平成30年7月26日（木）12：20～16：00 【場所】アスト津 食工房 【参加者】県内視覚障がい者、ヘルパー等 40名 【内容】野菜ソムリエ上級プロ 中澤真規氏を講師に迎えて、講話と調理体験、試食の講座を開催しました。 ① 野菜とチョコレートの栄養についての講話。 ② スムージー、チョコレートソース（2種）をかけたサラダづくりの実演（作業工程を説明しながら参加も調理体験）。 ③ 出来上がったサラダを試食。
	 左：野菜とチョコレートの栄養についての話 中：サラダづくりの実演・体験 右：試食の様子 

【様式 2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	三重県（三重県桑名保健所）
取組市町村名 取組団体・企業名	イオンモール東員
取組の名称	食育フェスの開催～民間企業との連携による「食育」をテーマとした啓発活動～
実施時期	9月
取組内容	地域のショッピングモールが主催で行う健康づくりイベントに参画し、野菜摂取啓発を中心とした食育の啓発を行いました。 【実施日】平成30年9月24日（月・振）11:00～16:00 【場所】イオンモール東員1階カブキコート（イベントブース） 【参加者】イオンモール東員来場者 約300名 （主に幼児、小学校低学年とその家族） 【主な内容】 ① 野菜輪投げゲーム （やさいはかせになろう！！わなげゲーム）県内の管理栄養士養成学校の学生が、野菜のクイズやなぞなぞを出題し、正解と思う野菜の的に輪投げをするゲームを実施し、クイズやなぞなぞにより楽しく野菜について学ぶことができました。 ② 体験ブース（野菜のぬり絵、迷路、カードゲーム、かぶりもの）「かぼちゃは秋の野菜なんだね」「にんじんは何色かな」など、野菜について、親子で考えるきっかけとなりました。 ③ 啓発・展示ブース ・野菜350gや野菜料理100gのフードモデル 展示料理の写真から入っている野菜の名前や量を当てるクイズを実施。 ・三重県の野菜摂取量を掲載した付箋の配布 （大学生による輪投げゲーム） （野菜のかぶりもので野菜に変身） 料理に入っている野菜は何かな？ 啓発用付箋 県民の野菜摂取量はどの年代も目標量の350gに届いていません

【様式 2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	三重県（三重県鈴鹿保健所）
取組市町村名 取組団体・企業名	鈴鹿市、イオンモール鈴鹿、三重県赤十字血液センター、鈴鹿青年会議所、鈴鹿保健所
取組の名称	すずかサマー献血キャンペーンにおける健康啓発
実施時期	平成 30 年 8 月 5 日（日）10:00～16:00
取組内容	1 場所 イオンモール鈴鹿 中央コート 2 対象 一般住民（献血実施者、買い物客 等）<u>133 名</u> 3 内容 会場に設けられた「鈴鹿保健所ブース」で、「野菜摂取の増加」と「薄味への定着」の啓発用資料等を配布とクイズを行った。 啓発物品 リーフレット 食育クイズ 野菜 350g フードモデル 塩分模型

提出都道府県名 政令指定都市名	三重県（三重県鈴鹿保健所）
取組市町村名 取組団体・企業名	実施主体:生活協同組合コープみえ
取組の名称	2018年度 商品・くらしの活動交流会における健康啓発
実施時期	平成30年10月8日（月・祝）10:30～12:30
取組内容	1 場所 鈴鹿市職業訓練センター 2 対象 生協組合員およびその家族 210名（保健所ブース参加160名） 3 内容 会場に設けられた「鈴鹿保健所ブース」で、「野菜摂取の増加」と「薄味への定着」の啓発用資料等を配布とクイズを行った。 食育クイズ ※①～④のうち、正解だと思うものに○をしてください※ ～1日に食べる野菜の量、350gを目安に～ Q1 野菜350gは小鉢何皿分でしょう？ A1 ①5皿分 ②6皿分 ③7皿分 Q2 野菜350gは両手何杯分でしょう？（手の状態で） A2 ①2杯分 ②3杯分 ③4杯分 Q3 果物は1日に200gを目安に食べると良いと言われています。果物200g（ぶや皮を除いた食べる部分だけ）とはどれくらいでしょう？ A3 ①柿1個 ②キウイ1個 ③りんご1個 Q4 現代の日本人は1日に食塩を何g摂っているでしょう？ A4 ①約8g ②約10g ③約12g 答え Q1 野菜350gは小鉢何皿分でしょう？ A1 ①5皿分 【解説1】小鉢1皿に、だいたい7gの野菜が収められていると言われています。朝・昼・夜の3食に分け、1食に1～2皿食べるようにすると目標量を満たせます。一気に5皿もの小鉢料理を食べることは難しいので、3食に分けてバランスよく食べましょう。 Q2 野菜350gは両手何杯分でしょう？（手の状態で） A2 ②3杯分 【解説2】3杯のうち1杯は緑黄色野菜、残り2杯は淡色野菜を食べるようにしましょう。「1日に両手3杯分の野菜を食べるなんて多いな～」と思われる方もいますが、これは生の量で言っていることなので、炒めたり茹でたりして調理を工夫することで力が入り、負担なく食べることが出来ます。 Q3 果物200g（ぶや皮を除いた食べる部分だけ）とはどれくらいでしょう？ A3 ①柿1個 【解説3】柿1個…約200g キウイ1個…約100g りんご1個…約150g Q4 現代の日本人は1日に食塩を何g摂っているでしょう？ A4 ②約10g 【解説4】食塩摂取量は年々減少していますが、目標量とする男性8g未満、女性7g未満には未だ達していません。あともう少し、減塩に努めましょう！
食育クイズ  	
啓発物品 会場の様子	

提出都道府県名 政令指定都市名	三重県（三重県鈴鹿保健所）
取組市町村名 取組団体・企業名	主催：鈴鹿市 共催：鈴鹿市医師会、鈴鹿市歯科医師会、鈴鹿亀山薬剤師会 他
取組の名称	鈴鹿市救急・健康フェアにおける健康啓発
実施時期	平成30年9月16日（日）12:30～16:00
取組内容	1 場所 鈴鹿医療科学大学 白子キャンパス 2 対象 一般住民 880名（三重県鈴鹿保健所ブース参加者 40名） 3 内容 会場に設けられた「鈴鹿保健所ブース」で、食育に関するパネル展示、「野菜摂取の増加」と「薄味への定着」の啓発用資料等を配布とクイズを行った。  塩分あてクイズ  食育パネル展示  野菜クイズ

【様式 2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	三重県
取組市町村名 取組団体・企業名	鳥羽市（市立加茂小学校）
取組の名称	「和食の日」の取り組み ～和食・だしを知ろう～
実施時期	平成 30 年 11 月 22 日
取組内容	全校児童 122 名を対象に、11 月 24 日の「和食の日」の取組として、「和食」や和食の味の基本「だし」について興味・関心をもってもらいたいことから、11 月 22 日の給食で「だし」を使った「はくさいのすまし汁」が提供されるのにあわせて、「和食」や「だし」についての資料を作成し、各学級で紹介しました。 「和食」や「だし」について掲示 私の好きな和食 NO. 1 の掲示 また、「だし」に使われる素材（昆布、鰹節、煮干し、干しいたけ、だしの素）とだし汁を各教室に準備し、児童が実際に見て、触って、においをかいで、「だし」を感じることができるようにしました。給食時には、今日のすまし汁には、どの「だし」が使われているか考え、味わいながらいただきました。また、「わたしの好きな和食 NO. 1」の掲示も行いました。先生たちの NO. 1 を掲示したあと、児童にも記入してもらい掲示しました。 取組の様子は学級通信等で各家庭に配布し、家庭への啓発も行いました。児童は、興味深そうに「だし」の素材に触れたり、においをかいだりし、給食時には、「だし」を味わいながら楽しんで食べる様子も見られました。掲示にも興味を示し、「和食」や「だし」について考えるよい機会となりました。 色々な「だし」について 「すまし汁」の説明 本日の給食「すまし汁」

【様式 2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	三重県
取組市町村名 取組団体・企業名	名張市（市立赤目中学校）
取組の名称	未来の食卓のために
実施時期	10月から12月
取組内容	1 味覚についての授業（1年生148名）11月～12月 ◎ 五感とは何か。 ・美味しさは五感で感じていることを知る 五感で感じる割合（視覚83～87%、聴覚7～11%、触覚1.5～3% 嗅覚2～3.5%、味覚1%）を知り、メディアートを利用した視覚を最大限に 利用して食するといったレストランなどもあることなど、人の“おいしい” を考えました。 ・五感の一つである味覚について食の実験をする ・日本の四季や旬のものを使った日本食について取り上げる。 ・だしのうまみ（昆布、椎茸、鰹）、合わせだし、プラス塩味。 ・ラムネやグミ、ポン酢、抹茶、塩、無糖のチョコレートを使って、マスクや アイマスクを使用し、実験する。 ・味覚障害とは（原因、食事等の改善方法）について学ぶ。 ・こ食とは（どんな文字があてはまるのか？）それぞれの問題点等について考 える。 ・今の食卓と未来の食卓について考える 2 調理実習（米を使った日本のおやつ）全学年400名 10月～12月 ◎ ～幼児から老人まで～ ・五平餅を作る。・・・アレルギー調査にかからないもの。 ・たれの種類（味噌味、醤油味、きな粉味） ・食材（米、ゴマ、みそ、てんさい糖、醤油、きな粉、塩） ・それぞれの器具の使い方や分量の計り方等を覚える。 ・材料の使い方、扱い方、火加減の見方、合わせ方、味の調整など。 米を炊く、つぶす、形を作る（水で手を濡らしながら、割りばしにくっつけ る）、オーブンで焼く、たれをぬる、もう一度焼く。 ・お米の活用の幅を広げ、みんなで協力して行う作業の楽しさや、作ったも のをみんなと食べる楽しさを味わい、今後の自宅での調理につなげる。