

【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	東京都
取組市町村名 取組団体・企業名	中央区（福祉保健部 健康推進課）
取組の名称	保健所及び保健センターにおける共食（きょうしょく、誰かと食事を共にすること）の普及啓発
実施時期	令和元年6月1日（土）から同年6月30日（日）まで
取組内容	「共食推進運動」をテーマとして、配布物及び掲示物を活用した情報発信や、母子健診、講習会、出前健康講座及びその他イベント等の様々な機会での説明を通じて、区民の方々に普及啓発を行いました。 《実施場所（3か所）》 ・中央区保健所 ・日本橋保健センター ・月島保健センター 《内容》 ・普及啓発チラシ及び普及啓発ポケットティッシュの作成及び配布 ・普及啓発のぼり旗の作成及び各施設入り口への設置 ・中央区保健所の屋外掲示板を活用しての情報発信 ・健診での健康教育について話す場面や各種講習会で共食のメリットを周知 ・料理作りを通じて“共に楽しく食べる”講習会を開催 普及啓発チラシでは、“なぜ”共食が大切なのかについての根拠を示し、わかりやすく説明しています。また、家庭で実践できるような内容を盛り込んだ資料にしました。  普及啓発チラシ  普及啓発のぼり旗  中央区保健所屋外掲示板の 掲示物

【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	東京都
取組市町村名 取組団体・企業名	中野区（鷺宮すこやか福祉センター）
取組の名称	食育講習会の実施
実施時期	6月1日（土）から6月29日（土）
取組内容	① 鷺宮すこやか福祉センター食育講習会の実施 目的：食事バランスガイドの普及とうす味(適塩)による味覚形成と野菜摂取量の向上を目指します。食育月間は乳幼児親子を中心に、区民が楽しみながら食について学ぶ機会を設けます。また、対象施設職員や地域ボランティア等と連携をはかり、食育への理解を深め、継続した指導等を支援します。 対象：中野区鷺宮エリア児童館来所者 および 食育ボランティア 等 テーマ：朝食をたべよう！うす味で野菜量アップ・乳幼児の食事とおやつ！ 内容：朝食やおやつに活用できる野菜タップの試食やパネル媒体を使って、バランスよい食事づくりや野菜と食塩量の目安量を、味覚形成のしくみを体験しながら、実践しやすいヒントを学びました。 1) 食育月間実施数 合計 2回 32組（食育ボランティア等含む） 2) 内訳第1回6月14日 かみさぎ児童館 親子14組 第2回6月26日 鷺宮 児童館 親子18組 ② 食育パネル展示 目的：食に関する情報提供を重点に行い、自らの食について考える機会を設けます。 対象：鷺宮すこやか福祉センター来所者 内容：パネル展示 ・早起き早寝朝ごはん、野菜、朝食の大切さ等について ・中野区食育キャラクター うさごはん紹介PR ・おやつ調べ 選び方 ③ 食育資料配布 目的：食育講習会に参加していない区民へ、実施内容や食育関連の情報発信を行います。 対象：鷺宮すこやか福祉センターおよび実施施設の来所者および管轄区立小学校 内容：食育講習会の実施内容を児童館だよりへ掲載し資料配布しました。 配布枚数：約1200部

【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	東京都
取組市町村名 取組団体・企業名	立川市
取組の名称	野菜食べ菜さ〜い！ トマトいっぱいの日
実施時期	令和元年6月18日（火）10時～14時
取組内容	一日の野菜の摂取は350g以上が望ましいですが、実際にはなかなかとれていない現状です（市民の意識調査より）。そこで、野菜摂取の目安量をフードモデルを使って示したり、簡単に作れる野菜の調理法について情報を提供することにより、正しい食事について知る機会や自身の食生活を振り返る機会を提供していくため、ファーマーズセンター「みの〜れ」と協同で、実施しました。会場は、ファーマーズセンター「みの〜れ」のイートインコーナーで行いました。 みの〜れは、立川産トマト5種類の食べ比べ品評会を実施し、来場者に人気投票をしてもらいました。 立川市は ① 350gの野菜摂取の啓発と展示（フードモデル） ② 簡単に作れる野菜料理の紹介と試食（トマトのみそ汁） ③ レシピ配布（トマト料理のレシピ集 立川産野菜を使った料理のレシピ集） ④ 野菜クイズ（はてなボックスから取り出した野菜を分類するクイズ） ⑤ 主食・主菜・副菜の揃ったバランスの良い食事についての普及啓発（パネル展示・POP表示）を実施しました。 平日の実施でしたが、トマトをはじめ野菜の種類も多く出荷されている時期なので開店と同時に来客もあり、また、社会科見学のため市内の小学生も来場し、活気ある会場となりました。試食は98名、クイズは62名の参加をいただきました。程よい来客数でゆったりとした流れの中で実施できたので、試食時に野菜の必要量や摂取時の工夫についての話もでき、普段の食事で野菜についての意識についても聞くことができました。試食後は、試食のスプーンを使って、「野菜を食べる大切さ」について、意識が変わったかどうかのアンケートも実施しました。81%の方が「とても意識が変わった」・「変わった」の回答でした。

