【様式１】

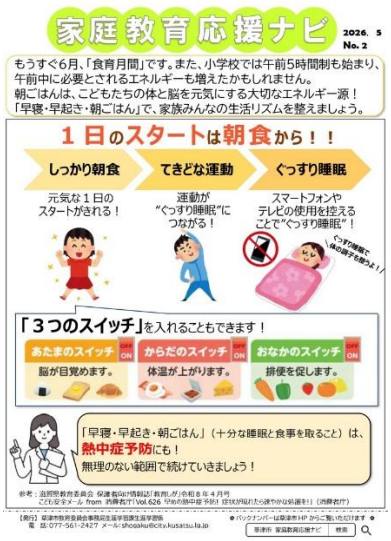
① 食育月間の取組

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	草津市教育委員会事務局生涯学習課
取組の名称	家庭教育サポート事業の実施
実施時期	６月２０日（土）
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 産地を応援しよう　☐ 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	保護者や親子を対象に学習の機会を提供するため、現在、学校や市関係施設等において家庭教育サポート事業を実施しており、６月２０日（土）に南笠東まちづくりセンターにて「朝ごはんで元気スイッチ！親子で一汁一菜クッキング」と題した食育講座を実施しました。 講座内では以下のとおり説明が行われた後、一汁一菜の調理実習が行われました。 ・３色食品群(赤・黄・緑) ・実際に様々な食べ物の絵を赤・黄・緑に分類するワークショップ ・成長にとって大事なこと ・朝ごはんの大切さ 最後に、家庭教育で必要な情報を市ホームページや情報共有アプリにより発信している「家庭教育応援ナビ」（５月２９日発行：家族みんなで早寝・早起き・朝ごはん！）を紹介し、早寝早起き朝ごはんの重要性について啓発しました。

【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	草津市
取組の名称	おでかけ栄養士とお気軽トーク
実施時期	令和８年６月１１日 令和８年６月３０日
取組内容に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）	☐  ☑  ☑  ☑  ☑  ☐  ☐  ☐  ☐  ☐  ☐  ☐ 
取組内容	フレイル予防を進めるうえで重要とされる三要素のうちの一つである栄養面について、食の専門家である公益社団法人滋賀県栄養士会と連携を図り、地域のサロン等に参加している高齢者を対象に、栄養士が地域に出向き、低栄養の予防、高齢者の食に関することについて出前講座を行いました。


家庭教育応援ナビ
2026. 5
No. 2
もうすぐ6月、「食育月間」です。また、小学校では午前5時間制も始まり、
午前中に必要とされるエネルギーも増えたかもしれません。
朝ごはんは、こどもたちの体と脳を元気にする大切なエネルギー源！
「早寝・早起き・朝ごはん」で、家族みんなの生活リズムを整えましょう。
1日のスタートは朝食から！！
しっかり朝食
てきどな運動
ぐっすり睡眠
元気な1日のスタートができる！
運動が“ぐっすり睡眠”につながる！
スマートフォンやテレビの使用を控えることで“ぐっすり睡眠”！
「3つのスイッチ」を入れることもできます！
あたまのスイッチ
脳が目覚めます。
からだのスイッチ
体温が上がります。
おなかのスイッチ
排便を促します。
「早寝・早起き・朝ごはん」（十分な睡眠と食事を取ること）は、
熱中症予防にも！
無理のない範囲で続けていきましょう！

【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	草津市
取組の名称	健康測定会、健康相談、健康教育
実施時期	6 月
取組内容に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）	☐  ☑  ☑  ☑  ☑  ☑  ☐  ☐  ☐  ☐  ☐  ☐ 
取組内容	・高齢者に対して、血圧や血管年齢等の測定を通じて、バランスの良い食事を摂るよう伝えました。また、フレイル予防としてタンパク質も積極的に摂るように伝えました。 ・全世代に対して、個別相談として食生活を聞き、野菜は 1 日に 350g 必要であることや、ベジファースト、魚類を積極的に食べることを伝えました。高血圧の最大の原因は塩分の摂りすぎであり、減塩を意識して食事を選択することや、味付けを工夫するように伝えました。また、骨密度測定を実施後に、カルシウムを取ることやビタミンDやビタミンKをあわせて摂取するよう伝えました。

【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	草津市
取組の名称	学校給食における地場産物・郷土料理の実施
実施時期	６月１７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 産地を応援しよう　☑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	小中学校の「食育の日」の給食として、滋賀県や草津市の地場産物や郷土料理を取り入れた献立を提供しました。 琵琶湖の魚「こあゆ」や赤こんにゃくは滋賀県で古くから郷土料理で親しまれてきた食材です。こあゆは内臓の苦みがあるため、少しでも食べやすいようにタレに砂糖やアーモンドを使用するなど味付けを工夫しました。郷土料理の「打ち豆汁」も取り入れ、こどもたちが地場産物や郷土料理について知り、体験する機会としました。 あわせて、学級での給食指導用に動画教材や参考資料を配布して啓発をしました。  【献立】 ごはん　ココア牛乳 こあゆのアーモンドからめ 赤こんにゃくのそぼろ煮 打ち豆汁