

【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 南区保健福祉センター健康課
取組の名称	時短レシピ料理教室
実施時期	令和8年6月24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 食料を応酬しよう ☐ 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	バランスのとれた食事を手軽に実践できるよう、6月の食育月間事業として「時短レシピの料理教室」を開催しました。 【参加者】 24名（市政だよりで公募した市民20名、ヘルスメイト4名） 【実施内容】 調理実習及び食育講話を実施しました。 調理実習では、フライパンを活用して手軽に作ることができる、主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスのよい献立を調理しました。試食後は、栄養バランスや適塩をテーマとした講話を行い、参加者とヘルスメイトが意見交換を行いました。 【参加者の反応】 参加者アンケートでは、幅広い年代の参加者の9割が「満足」と回答しました。また、「調理した料理を今後も作りたい」との回答が多く寄せられました。さらに、教室参加前後の比較では、参加後に食育や食事バランスへの関心が高まるなど、食に関する意識の向上がみられました。  