

【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	静岡県
取組市町村名 取組団体・企業名	沼津市
取組の名称	成人食育講座 「コンビニ・惣菜で体整う簡単バランスごはん講座」
実施時期	令和8年6月5日（金）
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	目的：増加する単身世帯や多様化するライフスタイルにより調理済み食品や短時間調理品の利用も増えています。それらを活用して栄養バランスをよくするひと工夫について学び、肥満や生活習慣病予防のための学習する機会をつくることを目的に実施しました。 対象者：沼津市在住または通勤・通学する18歳以上の人 24名 内容：コンビニ・惣菜メニューをアレンジしたものを、実際に試食いただきながら講座を実施しました。コンビニ・惣菜メニューを選ぶ際のポイントや、バランスの良い食事について、また、実際に使った食品を紹介し、食材を追加するというひと工夫で簡単に栄養バランスが整ったメニューになることを説明しました。自宅でも調理できるよう、簡単レシピの配布も行いました。  