

食事は楽しく

「いただきます」「ごちそうさま」

♪ 食育推進の取組内容 ♪

基本理念	基本目標	家庭	保育所・小中学校	地域 食生活改善推進員協議会・JA・農業関係・生活研究グループ・その他ボランティアなど	行政 子育て支援センター・産業振興課・教育課・健康長寿課
食でいきいきうじたわら ♪ 食べることは生きること ♪	* [1] 朝食を毎日食べる H22 H32 86.5% → 95% (子どもは100%) 中間値 (90%(H27)) (子どもは100%)	早寝・早起 朝ごはん の習慣を	★朝食の内容の把握 ★食事調査結果より給食時や献立だよりで啓発 ★生活点検・食を選択する力をつける	★簡単朝食レシピ作成・配布 (手早く・美味しく・栄養たっぷり) ★朝食パネル作成・展示 ★簡単朝食クッキング教室の協力	★朝食の内容の把握 ★健診時や各種教室などで健康的な生活スタイルや朝食の大切さを啓発 ★簡単朝食クッキング教室の開催
	* [2] 緑黄色野菜を毎日食べる H22 H32 36.8% → 50% 中間値 (44%(H27))	毎食もりもり 緑黄色野菜 を食べる	★緑黄色野菜を給食とおやつで毎日提供 ★野菜の収穫体験・食育体験授業 ★給食時で献立・給食を基に食材の講話 ★緑黄色野菜の働きについて学ぶ	★旬の緑黄色野菜の紹介・レシピ提供 ★緑黄色野菜を用いた料理の試食提供やレシピ紹介を健診時やイベントで協力 ★各種料理教室で緑黄色野菜メニューを提供	★旬の緑黄色野菜の紹介・レシピ提供 ★緑黄色野菜を用いた料理の紹介を健診時や各種教室で開催
	* [3] 塩分の取りすぎに注意する H22 H32 68.8% → 75% 中間値 (71%(H27))	うす味を ころがける	★給食・おやつをうす味で提供 (濃度計測) ★おやつについての授業 (糖分・油・塩分)	★うす味習慣を定着する料理教室開催 ★うす味の料理やポイントを紹介 ★天然だしの取り方を伝える	★各種料理教室でうす味の調理工夫・料理紹介 ★各教室で料理の塩分量を示し、うす味料理を啓発 ★天然だしの取り方を伝え推奨
	地産地消・宇治田原産 (お茶・農作物など) を食べる	宇治田原産の 食材を知って 食べる	★お茶を知る・学ぶ (お茶摘み・お茶の入れ方・茶香服体験・料理やお菓子作り教室) ★給食・おやつに地元産食材の活用 (お茶・水菜・きゅうり・なすび・味噌・ねぎ・こんにやくなど) ★生産者を招いて食農体験・講話・交流給食・調理体験 ★特産品の生産工程や様子がわかるパネル展示 ★古老柿作り・試食 ★食育の日に学校給食でお茶を使った献立 <茶ッピーランチ>の提供	★お茶のPRや体験教室開催 (お茶摘み体験交流会・お茶の入れ方・茶香服体験・料理教室) ★地元産食材を利用した料理紹介・各種料理教室の開催 (お茶・水菜・古老柿・しいたけ・きゅうり・旬の野菜) ★地元産の旬の野菜や農作物・加工品を直売所やイベントなどでPR ★町広報で地元産食材を利用したレシピ掲載 (食改の窓) ★食農体験・講話や地元産食材について情報発信	★お茶文化の継承及び支援 ★生産農家と地元産食材の紹介や試食、各種料理教室の開催 ★地元産食材の啓発イベントなどの開催・支援 ★生産農家と消費者が交流できる機会や情報提供 ★食農体験の連携や支援 ★健康レシピ集を用いたレシピ提供や料理教室の開催
	食育 (その他の取組)	バランスの よい食事	★給食時に食事のマナーを学ぶ ★食物の栽培・収穫・調理体験 ★栄養素や食生活について栄養指導・相談 ★旬の食材や行事食を提供 ★給食だより・献立表の発行 ★給食・おやつレシピの提供と試食会の開催	★各種料理教室の開催 ★旬の食材や行事食を伝承 ★健康的な食生活についてのバランス食の紹介 ★食事バランスガイドの普及・啓発 ★食に関する行事やボランティア活動に参加協力	★食生活や食事について栄養指導・相談 ★旬の食材や行事食を提供・料理教室を開催 ★食事バランスガイドの普及・啓発 ★高齢者にお弁当の提供(食の自立支援配食サービス) ★茶ッピーランチ試食会の開催 ★給食だよりや献立表・料理レシピをホームページで発信 ★食に関する情報発信や食育推進ネットワーク会議の推進

6月は食育月間 ♪ 毎月19日は食育の日 ♪

\* 健やかうじたわら21プラン ~宇治田原町健康増進計画~ 各世代共通目標・栄養より