






【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	岩手県
取組市町村名 取組団体・企業名	一関市 奥玉市民センター
取組の名称	令和5年度せんまや里山塾食べて健康コース
実施時期	令和5年6月16日(金)
取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	<input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
取組内容	<p>【目的】 一般成人を対象とし、安全・安心な食生活を通じて心も体もきれいになることを目的とします。</p> <p>【参加人数】 12名</p> <p>【実施内容等】 会場：奥玉市民センター 創作室・調理室 講師：一関市健康こども部 東部健康推進室 上席栄養士 千葉 恵美氏 テーマ：元気な体作り！たんぱく質を上手にとろう！ 献立：主食「麦ごはん」、主菜「夏野菜の和風麻婆」、副菜「鶏むね肉の梅肉あえ」「ピーマンのピーナッツ炒め」、デザート「やさしいプリン」 内容：市の栄養士さんを講師に迎え、たんぱく質をメインとした献立の調理実習を行いました。試食後はフレイル予防について講話をいただきました。</p>
	 