

【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
取組の名称	ふじさわ朝市における普及啓発（栄養バランス・減塩）
実施時期	令和7年6月1日（日曜日） 時間 午前9時00分～10時30分
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"/> 1 みんなで楽しく食べよう <input type="checkbox"/> 2 朝ごはんを食べよう <input checked="" type="checkbox"/> 3 バランスよく食べよう <input type="checkbox"/> 4 太りすぎないやせすぎない <input type="checkbox"/> 5 よくかんで食べよう <input type="checkbox"/> 6 手を洗おう <input type="checkbox"/> 7 災害にそなえよう <input type="checkbox"/> 8 食べ残しをなくそう <input type="checkbox"/> 9 畜産を応援しよう <input type="checkbox"/> 10 食・農の体験をしよう <input type="checkbox"/> 11 和食文化を伝えよう <input type="checkbox"/> 12 食育を推進しよう
取組内容	<p>【目的・ねらい】 ゲームを通して自身の食生活を振り返ると共に、主食・主菜・副菜の組み合わせ、塩分摂取量の現状と減塩の必要性を知ることが目的となりました。</p> <p>【参加人数】 朝市来場者 44 名</p> <p>【協力団体】 ふじさわ朝市の会</p> <p>【場所】 ふじさわ朝市特設会場</p> <p>【内容】 栄養バランス食べ物釣りゲーム(料理カードから主食・主菜・副菜をそろえ、体内での栄養の働きを知るゲーム)、リーフレット配布(減塩、野菜レシピ、食育月間について)を行いました。</p> <p>【成果】 様々な年代がゲームに参加し、食生活改善推進員と食生活の話題をとおして栄養バランスについて考える機会となりました。</p> <p>【課題等】 住民や家族が集まる機会を捉え、食生活改善意識の向上と行動変容につなげたいです。</p>

