













## 食育月間以外の月の取組

取組市町村名	南部町
取組団体・企業名	食生活改善推進員会
取組の名称	親子料理教室（親子お菓子作り教室）
実施時期	7月22日、10月28日
取組内容に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/> </div> </div>
取組内容	<p>親子料理教室（お菓子作り教室）は、親子が共に調理体験をすることで食事の大切さを学び、併せて親子のコミュニケーションの場を提供することを目的に小学生の親子を対象に実施しています。</p> <p>7月の親子お菓子作り教室は、8組19名の参加があり、見た目が爽やかで、夏らしいメニューとして、「きらきらサイダーゼリー」「フルーツパンケーキ」の2品を作りました。10月の親子お菓子作り教室は、7組15名の参加があり、秋の遠足でお弁当に持っていきたくなるようなメニューとして、「おにぎり3きょうだい」「てごねハンバーグ」の2品を作りました。</p> <p>子どもたちは、食生活改善推進員やお母さんに教えてもらいながら、一生懸命調理に取り組んでいました。子どもたちからは「すごく楽しかった」「またやりたい」保護者からは「子どもがとても喜んでいたので、参加して良かった」と好評でした。</p> <div style="text-align: center;">  </div>

取組市町村名 取組団体・企業名	南部町 食生活改善推進員会
取組の名称	フレイル予防学習会・塩分濃度測定会
実施時期	8月31日、9月25日
取組内容に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input checked="" type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input checked="" type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input checked="" type="checkbox"/>  </div> </div>
取組内容	<p>8月の生涯学習課主催の「健康・長寿・生きがい」をテーマに学ぶ高齢者学習講座「なんぶいきいき大学」において「今こそフレイル予防！&amp;塩分濃度測定会」をテーマに、食生活改善推進員が講師となり、フレイル予防の講義と塩分濃度測定を実施しました。当日は22名の方が参加し、筋肉若返り体操、脳トレクイズ、グループワークを行い、フレイル予防について参加者に伝えました。</p> <p>9月は南部町成島地区の食生活改善推進員が地区の高齢者15名を対象にフレイル予防についての講義と塩分濃度測定を行いました。受講前のアンケートでは「フレイルを知らない・言葉は知っているが内容は知らない」という方が全体の約8割でしたが、受講後のアンケートでは受講した方全員が「理解できた・やや理解できた」と回答され、フレイルの予防について参加者のみなさんに伝えることができました。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;">   </div>

取組市町村名 取組団体・企業名	南部町 食生活改善推進委員会
取組の名称	食品ロス削減に向けて
実施時期	12月1日
取組内容に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input checked="" type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <input type="checkbox"/>  </div> </div>
取組内容	<p>食生活改善推進委員会では年1回、愛育会分班長会議において学習会を行っています。今年度は食品ロス削減についての講義とグループワークを行い、26名が参加しました。</p> <p>グループワークでは「自分のできる、実践している食品ロス活動」をテーマに話し合いを行い、「期限を確認する」「小分けして冷凍する」「買い物で手前どりをする」などの意見があがり、活発に意見交換が行われました。</p>

取組市町村名 取組団体・企業名	南部町 食生活改善推進員会
取組の名称	たけのこまつりでの特産品たけのこのPR
実施時期	4月16日
取組内容に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/> </div> </div>
取組内容	<p>たけのこまつりにおいて、南部町の特産品である「たけのこ」のPRを行うために、食生活改善推進員が「たけのこの天ぷら」を調理し、販売を行いました。また、たけのこの美味しい食べ方や調理方法について知ってもらうために、購入者にたけのこ料理のレシピ配布を行いました。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div data-bbox="549 1128 940 1588" style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <h3 style="color: blue;">たけのこ料理 レシピ</h3>  <p><b>南部町食生活改善推進員会</b></p> </div> <div data-bbox="1059 1128 1417 1588" style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <h3 style="color: blue;">たけのこ部位別調理法</h3> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>穂先</b> 先端に近い、やわらかい部分。 酢の物、和え物、炊き込みご飯などに向く。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><b>穂皮</b> 先端を切りおとし、外皮を除いた内側の白くやわらかい部分。 酢の物や和え物に向く。</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>中央部</b> ほどよい歯ごたえのある部分。 煮物、炒め物、炊き込みご飯、和え物、天ぷらなど幅広い調理法に向く。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><b>穂元</b> 繊維が多くて固い部分。繊維を切るように薄切りや千切りにして煮る。煮物、炒め物、揚げ物に向く。</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>南部のたけのこ豆知識 ～生産地・栽培方法について～</p> <p>南部町内全域、孟宗竹林のある場所、特に福士御堂地区・万戸原地区の生産が多い。早いところは3月下旬より収穫でき、5月の連休頃まで続く。周年で豊作凶作となるのも特徴の一つ。</p> </div> </div> </div>