

【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	山梨県
取組市町村名 取組団体・企業名	都留市
取組の名称	のびのび興譲館クッキング塾
実施時期	令和7年6月7日（土）
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 産物を応援しよう ☐ 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	小学4年生から中学3年生を対象とした体験学習塾（のびのび興譲館）の「クッキング塾」は、料理の基本を学び、家で実践できる技術を身につけること、また、季節の食材や料理、地域の食文化などについて学ぶことを目的に実施しています。活動内容は、「都留市健康増進計画・食育推進計画」に定める分野別目標や取り組みなどを踏まえ、バランスのとれた食生活、健康に配慮した食事、郷土食や行事食、地産地消などのテーマを取り入れながら計画しています。 6月7日の第1回目の活動には17人の塾生が参加し、「料理の基本を学びましょう」をテーマに、講師の食生活改善推進員から、お米の研ぎ方、だしの取り方、調味料の計量の仕方、野菜の切り方などの料理の基本を学びながら、「肉じゃが」、「水菜と油揚げの味噌汁」、「フルーツポンチ」の3品を作りました。  