

【様式 3】

③食育の日の取組

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	富士吉田市 健康長寿課
取組の名称	地元ラジオ局での食育情報の提供
実施時期	毎月 19 日（前後の日を含む）
取組に該当する 食育ピクトグラム （複数選択可）	<input type="checkbox"/> 1 みんなで楽しく 食べよう <input checked="" 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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 8 食べ残しを なくそう <input type="checkbox"/> 9 産物を 応援しよう <input type="checkbox"/> 10 食・農の 体験をしよう <input checked="" type="checkbox"/> 11 和食文化を 伝えよう <input checked="" type="checkbox"/> 12 食育を 推進しよう
取組内容	<p>毎月 19 日（または前後の日）に地元ラジオに出演し、季節などに関連した食育情報の提供を行っています。ラジオの最後には、旬の食材やその日のトークテーマに合わせたおすすめの食べ合わせや、簡単朝ごはんレシピなどの紹介も行っています。ラジオで紹介したレシピについては市 HP でも公開しています。</p> <p>4 月：「418(よい歯)の日」…歯や口腔内のケアや健康に関連する話 5 月：「5 月 17 日(高血圧の日)」…高血圧予防のための食事・生活 7 月：夏バテ・熱中症予防のための食事 8 月：野菜に関するクイズ・野菜摂取量を増やすための工夫など 9 月：秋が旬の食材(さんま、きのこなど)に関する栄養の話 10 月：「食品ロス削減月間」…食品ロスを削減するための工夫など 11 月：「11 月 24 日(和食の日)」…和食の特徴や利点などの説明 12 月：冬至に関連した食材(かぼちゃ、冬至の七草)についての話</p>