

【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	南アルプス市食生活改善推進委員会
取組の名称	いきいきサポートチーム研修会の実施
実施時期	令和7年9月19日（金）
取組に該当する 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"/> 1 みんなで楽しく食べよう</div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> 2 朝ごはんを食べよう</div> <div style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/> 3 バランスよく食べよう</div> <div style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/> 4 太りすぎないやせすぎない</div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> 5 よくかんで食べよう</div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> 6 手を洗おう</div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> 7 災害にそなえよう</div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> 8 食べ残しをなくそう</div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> 9 産物を応援しよう</div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> 10 食・農の体験をしよう</div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> 11 和食文化を伝えよう</div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> 12 食育を推進しよう</div> </div>
取組内容	<p>南アルプス市食生活改善推進員のうち、いきいきサポートチームに所属している会員 34 名が参加し、「メタボ予防からフレイル予防への切り替え」をテーマに調理実習を行いました。</p> <p>調理実習では、1 月に予定している市民向けの食育教室「生涯骨太クッキング」で調理するメニュー4 品（主菜 1 品、副菜 2 品、デザート 1 品）を調理しました。高齢者に特にしっかりとってもらいたたんぱく質とカルシウムをしっかりとれるレシピを考えました。味付けや食材の切り方などでいくつか改善点があがったため、修正してより良いレシピで食育ができるようにしたいと思います。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>