

「食育月間」の取組実績

課・事務所・市町名	加東市 健康課
取組の名称	小学校オープンスクールクッキング
取組内容	<p>市内小学校のオープンスクール時にいずみ会と協力し、夏野菜を使った夏バテ予防の料理教室を実施し、日本型食生活の普及啓発を行いました。</p> <p>参加者した保護者からは野菜をたっぷり食べることができ、見た目も鮮やかで自宅で簡単に作れると好評を得ることができました。また、加東市では和食を推進しており、今回はだしを一から取り、だしのうま味を利用することで調味料やカロリーを抑えられことを実際に食べて学んでもらうことができました。あわせて、だしがらを使ったメニューを紹介し、無駄なく使える食品ロスのことも伝えることができました。</p> <p>実施日：令和元年6月12日（水）</p> <p>参加者：保護者12名</p> <p>内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ○講話 <ul style="list-style-type: none"> ・日本型食生活、和食、塩分摂取の現状について ○調理実習 <ul style="list-style-type: none"> ・メニュー：酢鶏、トマトサラダ、夏野菜のみそ汁、豆乳プリン ・だしの取り方（昆布とかつお） ・みそ汁の塩分チェック

