

令和5年度 霧島市食育推進事業

(令和5年4月～令和6年3月)



食育イベントの開催

(1) 食育月間イベント(令和5年6月)

- ・霧島市役所庁内放送(6月1日、9日、19日の15時)で「6月は食育月間、毎月19日は食育の日」の周知を行いました。
- ・霧島市役所庁内に「食育月間」周知ポスターの掲示を行いました。
- ・霧島市広報誌(6月号)で「6月は食育月間、毎月19日は食育の日」、主食・主菜、副菜をそろえた食事についてPRしました。
- ・FMきりしまで「6月は食育月間、毎月19日は食育の日」の周知を行いました。

(2) 食生活改善普及月間及び食育の日の周知(令和5年9月)

9月は食生活改善普及運動月間にあたり、自らそして家族の食生活について考え、改善する機会としていただくためにFMきりしまで「9月は食生活改善普及月間、毎月19日は食育の日」の周知を行いました。(放送日 8月31日、9月1日)

(3) 出前講座(7回 合計115人)

日時	対象者	人数	内容
R5.6/1	霧島市立川原小学校 家庭教育学級	小人9人 成人11人	偏食について及び朝食の大切さについて
R5.8/1	牧園ふれあい講座 高齢者学級	成人37人	シニア世代が元気で健康に生活をおくるために～高齢期の食と健康について～
R5.8/16	福山児童クラブ	小人4人 成人3人	食べることの大切さについて及び食事マナー、おやつについて
R5.8/26	霧島市立向花小学校 家庭教育学級	小人2人 成人6人	食べることの大切さ及び早寝・早起き・朝ごはんについて
R5.11/24	ロイヤルシティ妙見台	成人8人	「食」に関心を持ち、自分の体を自分で守る力をつけましょう。高血圧予防と高齢期の食生活のポイントについて
R5.11/25	霧島高千穂シェアサロン	成人13人	「食」に関心を持ち、自分の体を自分で守る力をつけましょう。高血圧予防と高齢期の食生活のポイントについて
R5.12/8	霧島市立高千穂小学校 嘉永教育学級	小人10人 成人12人	食べることの大切さ及び早寝・早起き・朝ごはんについて 調理実習(茶節)

(4) 郷土料理の普及啓発（霧島市食生活改善推進員との協働活動）

①国体リハーサル大会でのふるまい（令和5年6月9日～11日）

- ・茶々まるポーロ
- ・あくまき

②国体大会でのふるまい（令和5年10月7日～16日）18会場

- ・ふくれ菓子 ・しそジュース ・黒糖ポーロ ・あくまき ・茶々まるポーロ
- ・けせん団子 ・春駒 ・いこもち ・芋こんにやく
- ・しそゼリー ・ゆべし ・かるかん



③霧島市立国分中央高等学校（令和5年10月23日）

国分中央高等学校生活文化科3年生に対し、「食改さんと一緒に郷土料理をつくろう！」と題して郷土料理の実習と食育講話を実施しました。

- ・豚飯（バーハン）・がね・さつま汁



- (5) 健康福祉まつり（令和6年2月4日）
霧島市民会館来場者へのアンケート調査 613人(回答者 259人)

シビックセンター来場者 4,325人

食育展示ブース 314人(うち霧島市食生活改善推進員による展示ブース体験者:275人)

<食育展示ブース内容>

健康福祉まつりの展示ブースにおいて、減塩やパッククッキングを体験して、市民一人ひとりが自分のライフスタイルや健康状態にあう食品を選択できる力を身につけることを支援するための情報提供の場となるように、霧島市食生活改善推進員と協働で実施する。

【体験コーナー】

①味噌汁で味覚チェック

- ・0.8%、1.0%、1.2%の味噌汁を試飲し並び替えて、普段自分が飲んでいる濃度に近いものを選ぶ。

②ちょいかけスプレー体験

- ・絹ごし豆腐に醤油をワンプッシュして食べる。食塩量チェック票に記入して、普段の自分の食塩摂取量を確認してもらう。

③茶節づくり体験

- ・茶節作りの体験をしてもらう。(かつお節を削りみそ玉を入れて茶節を作る)

④普段あなたが食べている野菜の量はどれくらい？

- ・普段の野菜が足りているか、350gの量を確認して比べてもらう。

⑤パッククッキング体験

- ・災害時に役立つパッククッキングを体験してもらう。
- ・コンビニおにぎりからおかゆを作るデモンストレーション
- ・パッククッキングに必要なものを展示

【展示コーナー】

- ・加工食品に含まれる食塩・砂糖・油の量を見える化（練り製品・佃煮の食塩量、ペットボトルの砂糖、ポテトチップスの油や塩の量）
- ・減塩商品の展示

【高血圧に関する展示】

- ・脳の血管イメージ写真
- ・自覚症状がないのですが…
- ・血圧を水圧に例える
- ・測るたびに血圧は変わるグラフ
- ・下の血圧が高いとはどういうことか
- ・野菜の効能について
- ・最近コマーシャルで言っているタンサ脂肪酸について

【試食】 さつまボーロ



茶節体験

味噌汁で味覚チェック



野菜足りてますか？



パッキング体験

