

【様式 2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	さいたま市
取組市町村名 取組団体・企業名	さいたま市（健康増進課）
取組の名称	毎年10月は朝ごはんを食べよう強化月間
実施時期	10月

取組内容

さいたま市では、「毎年10月は朝ごはんを食べよう強化月間」として、朝食摂取の啓発を強化しています。さいたま市健康づくり及び食育についての調査（平成28年）の結果によると、市民（16歳以上）の約4人に1人は朝食を食べないことがある状況です。朝食は、活動や成長に必要なエネルギーや栄養素を補給するなどの重要な役割を担っていることから、啓発用リーフレットを作成しました。

リーフレットには、朝ごはんの役割や、不足しがちな野菜を朝ごはんですっきりと食べることなどを掲載しました。

朝食欠食の多い20～30歳代にアプローチするため、公立保育園（61園）の全児童の保護者へ配布したほか、保育施設、教育機関、公共施設等へ配布しました。

リーフレットのPDFファイルは、さいたま市の食育に関するポータルサイト「さいたま市食育ナビ」の以下URLよりダウンロードできます。

<http://genki365.net/gnks18/pub/sheet.php?id=51681>

毎朝 10月は朝ごはんを食べよう強化月間

朝ごはんを食べると・・・

- ①運動や体が目覚め、生活リズムが整う。
- ②活動や成長に必要なエネルギーや栄養素、水分を補給できる。
- ③高や筋が動き、うちがし出やすくなる。
- ④体温が上がり、脂肪や糖を燃やしやすい体になる。

元気の源 朝ごはん!

主食・主菜・副菜を組み合わせる

主食：ごはん、パン、めん類、シリアル
主菜：肉、魚、卵、大豆や豆腐
副菜：野菜、海藻、きのこ、いも類
牛乳・乳製品、果物も大切!

さいたま市 さいたま市食育推進協議会

朝ごはんは栄養たっぷり!

不足しがちな野菜を朝ごはんですっきりと

- ①野菜たっぷりのおも汁やスープ
- ②汁なし炒め、朝ごはんだけカット野菜も便利!
- ③洗うだけで食べられる野菜
- ④トマト、サラダ菜、きゅうりなど
- ⑤電子レンジで加熱済冷凍野菜も便利!
- ⑥コンビニやスーパーで買う野菜サラダ、野菜100%ジュース
- ⑦野菜たっぷりのサンドイッチなど
- ⑧朝ごはんの献立で食べる
- ⑨サラダ付きのセット/野菜が付けの朝ごはん

18の元気は朝ご飯から!

さいたま市食育ナビ

【様式2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	さいたま市
取組市町村名 取組団体・企業名	さいたま市さるはなキャンプフェスタ・親子のつどい実行委員会
取組の名称	令和元年度さるはなキャンプフェスタ・親子のつどいの開催
実施時期	10月20日
取組内容	<p>対象：市内在住の小学生とその保護者</p> <p>趣 旨：市内在住の小学生とその保護者が、野外活動を通して自然に親しむ場と、 家族のふれあいの機会を提供し、青少年健全育成の推進を図るもの。</p> <p>内 容：キャンプ場を利用した、自然に親しむ野外ゲーム、野外調理体験 等</p> <p>費 用：1人 300円（野外炊飯食材費ほか）</p> <p>参加人数：59人</p> <p>成 果：班ごとに分かれ、みんなで協力してご飯を作り、一緒に食べることの楽しさ を知ってもらうことができ、子どもの食への関心に繋がった。また、火おこ しや飯ごうなどのキャンプ場ならではの食事づくりを体験してもらうこと ができた。</p>

【様式2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	さいたま市
取組市町村名 取組団体・企業名	さいたま市教育委員会
取組の名称	地元シェフによる学校給食
実施時期	令和元年9月～令和2年3月
取組内容	<p>【目的】 地元で活躍されているシェフが、地場産物を活用した給食献立を提案するとともに、給食調理業務担当者と調理をした学校給食を提供することにより、子どもの食への関心を一層高め、学校における食育を推進する。</p> <p>【実施期間】 令和元年9月～令和2年3月（学校給食実施日）</p> <p>【実施校】 市立小・中・特別支援学校 40校</p> <p>【依頼シェフ】 市内のレストランで活躍されているシェフ（16名）</p> <p>【実施校説明会】 令和元年5月10日（金）15時30分～</p> <p>【成果】 地元シェフ考案の、地場産物を活用した普段とは一味違う給食を体験することで、児童生徒の食への関心が高まったと各学校からは好評を得ている。</p> <p>＜児童生徒の感想・様子＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・苦手な野菜が食べられた。 ・地元の食材がこんなにあると思わなかった。 ・将来、調理の仕事がしたい。 ・献立に込められている思いや、作っている人たちの思いを感じながら食べた。 ・集会等でシェフの話を直接聞き、食への関心が高まった。 <p>＜教職員等の感想＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食への関心が高まった。 ・外国の文化やシェフという職業に対しての児童生徒の興味関心が高まった。 ・シェフに炒めるときのポイント等や火加減の調整の仕方などをきめ細かく指導してもらい、とても勉強になった。