

平成 28 年度食育推進地区事業〈富士駅南地区〉

幼稚園で「お魚解体見学」を行いました

9月28日（水曜日）、ふたば幼稚園で食育講座「お魚解体見学」を実施しました。

園児と保護者の目の前で、大きなブリが解体され、切り身をその場で焼いたものを試食しました。子ども達は間近で見る解体の様子に歓声を上げ、魚の生態などについてのお話に熱心に聞き入りました。また、保護者向けの食育講話も行いました。

【講師】 マックスバリュ東海（株） 滝野泉さん



ブリを解体する滝野さん



魚の体について解説をしてくれまし



保護者対象の食育講話も行いました

地区内の秋祭り等で食育啓発を行いました

- ・水戸島八幡神社秋の祭典

【開催日】 10月9日（日曜日）

【場所】 水戸島八幡神社

【内容】 野菜当てクイズ、おからクッキー配布

- ・横割八幡宮例大祭

【開催日】 10月10日（月曜日・祝日）

【場所】 横割八幡宮

【内容】 抽選会参加(食育賞)

- ・富士駅南地区文化祭「小木の里まつり」

【実施日】 10月16日（日曜日）

【場所】 富士第二小学校

【内容】 食育クイズ、豆つかみゲーム



水戸島下区秋祭り出展の様子



横割八幡宮例大祭の様子



小木の里まつり出展の様子

食育講演会を行いました

運動・スポーツを安全に効果的に実施するための栄養管理の基本について学び、健康の維持増進に役立てることを目的に、11月6日（日曜日）、富士駅南まちづくりセンター小木の里ホールにおいて、食育講演会を実施しました。

平成28年度食育推進校三校のPTAが主催する「三校合同イベント」と同日開催で、保護者、教職員、地域の方々等に参加していただきました。

【演題】 スポーツ栄養 カラダづくりと栄養

【講師】 大塚製薬株式会社 古川晶さん



講演会の様子

避難所訓練で非常食の試食を行いました

12月4日（日曜日）、富士第二小学校で行われた富士駅南地区避難所訓練において、災害時に不足しやすい野菜・たんぱく質を含む非常食の試食と、食事バランスについての展示を行いました。

災害時には、野菜やたんぱく質の摂取量が不足することで健康被害が出る場合があります。偏った食事にならないよう、日頃から多様な食品を備蓄しておくことが大切です。

【内容】 非常食の試食（大豆と根野菜のトマトソース煮）、食事バランスの展示



非常食の試食を配布する様子



食事バランスの展示を行いました

平成 28 年度食育推進地区事業〈富士南地区〉

三四軒屋区防災訓練で非常食の試食を行いました

9月4日（日曜日）、富士南地区三四軒屋区公会堂で行われた区民対象の防災訓練において、災害時の食生活に関する講話と野菜や大豆の入った非常食の試食を行いました。

災害時には、野菜やたんぱく質の摂取量が不足することで健康被害が出る場合があります。偏った食事にならないよう、日頃から多様な食品を備蓄しておくことが大切です。

【内容】 災害時の食生活に関する講話、非常食の試食（大豆と根野菜のトマトソース煮）



食育ブースを出展しました



試食の様子



試食された非常食

富士南地区文化祭で減塩啓発を行いました

10月30日（日曜日）、富士南小学校を会場に行われた、富士南地区文化祭で減塩啓発を行いました。設問に答えることで、日頃の食塩摂取量が適量かどうか簡易的にチェックする「お塩のとり方チェック」を来場者に実施しました。

【内容】 お塩のとり方チェックの実施、試験紙を使った味覚チェック



お塩のとり方チェック票に記入する様子



チェックシートの結果を説明する様子

三世代交流大集会で食育ブースを出展しました

1月22日（日曜日）、富士川緑地公園で開催された富士南地区三世代交流大集会において、食育ブースを出展しました。ブースでは、箱の中身を触って何の野菜が入っているかを当てる「野菜当てクイズ」を行い、幼児から大人まで様々な年代の方に参加していただきました。参加者には静岡県産みかんを配布し、地産地消のピーアールをしました。



野菜当てクイズの様子(1)



野菜当てクイズの様子(2)