

【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	鹿児島県								
取組市町村名 取組団体・企業名	鹿児島市								
取組の名称	心をつなぐ訪問給食事業								
実施時期	通年								
取組内容	<p>援護を必要とするひとり暮らし高齢者等に計画的に食事を提供し、安否確認を行うことにより、栄養及び献立が単調になりがちなひとり暮らし高齢者等の食生活の向上及び孤独感の解消を図るとともに、配食に従事する者とのふれあいを通じて自立意欲を促し、高齢者の在宅福祉の推進を図っています。</p> <p>※食育月間（6月）を除く4月～12月の実績</p> <table style="border: none;"> <tr> <td style="padding-left: 20px;">・利用者数</td> <td style="padding-left: 20px;">2,042 人</td> <td rowspan="3" style="font-size: 3em; padding-left: 10px;">}</td> <td rowspan="3" style="padding-left: 10px;">※4月～11月は実績、12月は実績見込</td> </tr> <tr> <td style="padding-left: 20px;">・配食数 昼食</td> <td style="padding-left: 20px;">214,571 食</td> </tr> <tr> <td style="padding-left: 40px;">夕食</td> <td style="padding-left: 20px;">54,722 食</td> </tr> </table>	・利用者数	2,042 人	}	※4月～11月は実績、12月は実績見込	・配食数 昼食	214,571 食	夕食	54,722 食
・利用者数	2,042 人	}	※4月～11月は実績、12月は実績見込						
・配食数 昼食	214,571 食								
夕食	54,722 食								

【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	鹿児島県
取組市町村名 取組団体・企業名	鹿児島市
取組の名称	鹿児島市小松原市民館料理講座
実施時期	毎月各2回実施（6月～2月）（月1回の月もあり）
取組内容	四季折々の食材を利用し、バランスのとれた食生活を目指す講座です。 ・毎月2回実施（6月～2月、ただし月1回の月もあり。） ・講師は鹿児島市食生活改善推進員です。 ・講座生は10名です。

【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	鹿児島県
取組市町村名 取組団体・企業名	鹿児島市
取組の名称	鹿児島市小野市民館料理講座
実施時期	5月（14日、28日）、7月（9日）、9月（10日、24日）、10月（8日、22日）、11月（12日、26日）、12月（10日、24日）
取組内容	<p>我が家の健康は我が家の食卓から。手軽な料理で、バランスのとれた食生活を 目指す講座です。</p> <ul style="list-style-type: none">・毎月1～2回実施（5月～2月、ただし8月を除く。）・講師は鹿児島市食生活改善推進員です。・講座生は12名です。・5月～12月の延べ参加者は120名。（6月を除く）

【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	鹿児島県
取組市町村名 取組団体・企業名	鹿児島市
取組の名称	鹿児島市小野市民館事業（男性料理教室）
実施時期	7月（12日）、10月（25日）、12月（13日）
取組内容	<p>料理は女性の役目と決め付けしないで、家庭でも腕をふるってもらい、料理を通じ家族の絆を深めてもらうことを目的としています。</p> <p>また、男性ならではの料理で、見た目は大雑把でも、低カロリーで体に優しい料理を作り、併せて会食を通じ親睦を図っています。</p> <ul style="list-style-type: none">・年4回実施（6月～12月）・講師は鹿児島市食生活改善推進員です。・受講生は9名です。・6月～12月の延べ参加者は24名。（6月を除く）

【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	鹿児島県
取組市町村名 取組団体・企業名	鹿児島市
取組の名称	第6回かごしま食育フェスタ
実施時期	11月22日
取組内容	<p>市民一人ひとりが、食について関心を高め、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ食育の一環として、関係機関、団体とともに食育フェスタを開催しました。</p> <p>当日は親子連れなど、約800名の来場者があり、さまざまな食に関する教室や体験活動、販売、展示ブースを楽しんでいただきました。</p> <p>【日時】令和2年11月22日（日）</p> <p>【会場】マルヤガーデンズ</p> <p>【主催】鹿児島市</p> <p>【協力】鹿児島市食育推進ネットワーク</p> <p>【来場者数】800名</p> <p>【内容】http://www.city.kagoshima.lg.jp/syokuiku/index.html</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	鹿児島県
取組市町村名 取組団体・企業名	鹿児島市
取組の名称	親子でつくる郷土料理教室
実施時期	令和2年8月
取組内容	<p>夏休みに、小学生親子を対象とした「親子でつくる郷土料理教室」を開催しました。今年には鹿児島のお盆料理を作りました。</p> <p>地域で活動している食生活改善推進員が各調理台につき、親子と一緒に調理をしました。各調理台で、推進員は調理方法について丁寧に教えてくださり、また、分からない事があればすぐに推進員に質問できるので、受講者の調理もはかどり、楽しく、有意義な時間を過ごしました。</p> <p>開催場所 市内5保健センターで実施 開催時期 夏休み 対象 小学生の親子 内容 からいもごはん、つけあげ、きびなごときらすのおつけ、春駒</p> <p>【参加者からの感想】</p> <p>大人</p> <p>○自分で作った事のないものばかりでとても勉強になりました。</p> <p>○春駒などシンプルな材料で作れることがわかったので作りやすく感じました。子どもと一緒に作り方を学べて楽しく参加させてもらいました。</p> <p>○1週間のうち、1日でもキッチンに長く立ち、家ぞくの事を思いながら食事をていねいに作る日をつくりたいと思います。</p> <p>○今まで使うことのなかった食材を使い、料理の幅が広がりました。春こま、とてもおいしかったです。簡単でもあり、家でも作ってみたいと思います。</p> <p>子ども</p> <p>○きょうど料理には甘いものがないと思っていたけれど、少しはあるということが分かった。</p> <p>○わたしはさつまあげは苦手だけれど、きょうど料理は野菜と魚の味が合わさっていておいしかったです。</p> <p>○初めて、郷土料理を作って、とてもおいしかったし、楽しかったです。家でも挑戦してみます！</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	鹿児島県
取組市町村名 取組団体・企業名	鹿児島市
取組の名称	ウェルカム教室（一般介護予防（口腔・栄養・運動）複合教室）
実施時期	令和2年8～12月
取組内容	<p>高齢者のフレイル予防を目的に、口腔・栄養・運動を組み合わせた4回シリーズの教室を実施しました。毎回、栄養講話を組み入れ、食事の話をするとともに、多様な食品をとり入れた食事が習慣化できるよう、食事摂取の10品目チェック表を活用しました。調理実習では、手軽に作れる常備菜やアレンジしやすい主菜を紹介し、実際に作って試食をしました。</p> <p>お口の機能を理解し、食事をしっかり食べ、体を動かすという一連の流れを学び、いつまでも元気に過ごして健康長寿を目指すきっかけづくりになりました。</p> <p>開催場所：市内3保健センターで実施 開催時期：8月～12月 対象：65歳以上の高齢者でBMI21.5未満の方で、むせや口の渇きが気になる方。 内容：栄養講話、調理実習、健口体操、お家で簡単にできる体操等</p> <p>【参加者からの感想】栄養関係 ○何十年ぶりかの料理教室で調理して楽しかったです。日々の生活に簡単に取り入れられそうでレパートリーが増えそうな気がします。 ○食事もおいしく、他の人とのコミュニケーション、会話が楽しかったです。 ○今後前向きに挑戦したいと思います。医食同源 ○簡単で10品目を意識した料理、味よし見ためよし、美味しかったです。 ○100年時代に自分の足で歩き自分の食事作りが目標です。努力したいです。 ○10品目の食事は大変勉強になった ○筋肉が落ちてきたと心配して、改善の仕方がわからず困っていたので、すごく良い講座でした。</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	鹿児島県
取組市町村名 取組団体・企業名	鹿児島市
取組の名称	味覚教室
実施時期	令和2年7月～10月
取組内容	<p>未就学児の親や親子を対象とした「味覚教室」を開催しました。</p> <p>開催場所 市内の「親子つどいのひろば」や保健センターで実施 開催時期 7～10月 対象 未就学児の親子 内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バランスのいい食事（食事バランスガイドを用いた食事バランスチェック） ・時間栄養学 ・味を感じるしくみ・減塩（だしの試飲） ・こどもの食事を中心に生活全般 ・五味五感 ・噛むこと 等についての話をしました。 <p>【参加者からの感想】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子どもが生まれてから健康について気になることが多かったので、特に食事については、家族みんなで気をつけたいと思います ・健康であり続けるために、日々の生活の中で意識して運動や食事を考えていくきっかけになりました ・普段目の前の育児に一生懸命 必死すぎて。お話を聞くとこで育児のヒントをもらえるのでは思ったので参加した ・食に対する考え、子どもたちは食べなくとも作り、においから触覚から食育になると考えながら作っていくと心にもゆとりが出そうです ・母子ともに米やパンが好きで、麺類の食事が多く、野菜が少ない。お砂糖摂り過ぎていると自覚できてよかったです。 ・子供は、ジュース・おやつ欲しがるので、気を付けたい。イヤイヤの時あげてしまう……。自分も気を付けるキッカケになった。 ・3食たべてはいるけど、バランスがとれているか心配です。話を聞いて、少し見直さないと…と思いました。 ・大人の食事も気をつけようと思いました。

【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	鹿児島県
取組市町村名 取組団体・企業名	鹿児島市
取組の名称	健康クッキング教室の開催
実施時期	令和2年9月～12月、令和3年2月～3月（全7回、月1回、第1木曜日）
取組内容	<p>東部保健センターで実施している料理教室において、バランスのよい食事を食生活改善推進員と参加者がともに調理することで、参加者自身がバランスのよい食事とはどのようなものかわかる力を身につけることができます。</p> <p>50～80代までの幅広い年代が参加し、主食・主菜・副菜のそろった料理を調理し、実際に試食することで、適切な食事の量や塩分の量などを学んでいます。</p> <p>参加者からは、「自分では薄味だと思っていたが、塩分濃度計で味噌汁を測定して数字で見られてよく分かった」「コロナで6月の教室は中止になったが、再開できてよかった」との声がありました。</p> <p>1、対象者 鹿児島市民 2、参加人数 各回12名程度 3、開催場所 東部保健センター</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	鹿児島市
取組市町村名 取組団体・企業名	鹿児島市 西部保健センター
取組の名称	いきいき料理教室（健康づくり料理教室）の開催
実施時期	令和2年6月、9月、11月、12月（予定）
取組内容	<p>西部保健センターで実施している料理教室において、バランスのよい食事を食生活改善推進員と参加者がともに調理することで、参加者自身がバランスのよい食事とはどのようなものかわかる力を身につけることができます。</p> <p>40～80代までの幅広い年代が参加し、主食・主菜・副菜のそろった料理を調理し、実際に試食することで、適切な食事の量や塩分の量などを学んでいます。</p> <p>参加者からは、「家でも作ってみたい」「減塩を意識するようになった」などの感想が聞かれています。</p> <p>1、対象 鹿児島市民 2、定員 各回12名（先着順） 3、開催場所 西部保健センター 4、参加人数 6月12名、9月10名、11月12名（予定）、12月12名（予定）</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	鹿児島県
取組市町村名 取組団体・企業名	鹿児島市
取組の名称	健康づくり料理教室（にこにこ料理教室）
実施時期	令和2年6月～10月（全5回）
取組内容	<p>自ら調理し食べることを通してバランスのとれた食事を体験し、家庭でも実践していけるようになることを目的に、「健康づくり料理教室（にこにこ料理教室）」を開催しました。</p> <ol style="list-style-type: none">1、対象者 鹿児島市民（18歳以上）2、参加人数 実人数 12名 延べ人数 41名3、開催場所 中央保健センター4、管理栄養士の講話、食生活改善推進員との調理、試食 <p>最終回に参加した8名にアンケートを実施したところ、教室に参加することで自身の食生活に変化があったと回答した方が7名でした。</p> <p>変化の内容としては、「薄味になった」が最も多く、その他に「野菜を意識して食べるようになった」「料理をすることが好きになり積極的に作るようになった」「仲間づくりができた」などがあげられました。</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	鹿児島市
取組市町村名 取組団体・企業名	鹿児島市
取組の名称	菜和野果（さわやか）料理教室（健康づくり料理教室）の開催
実施時期	令和2年9月～令和3年3月（予定 4回） ※5、7月は新型コロナウイルス感染症感染予防のため中止
取組内容	<p>南部保健センターで実施している料理教室において、バランスのよい食事を食生活改善推進員と参加者がともに調理することで、参加者自身がバランスのよい食事とはどのようなものかわかる力を身につけることができます。</p> <p>30代～80代までの幅広い年代が参加し、主食・主菜・副菜のそろった料理を調理し、実際に試食することで、適切な食事の量や塩分の量などを学んでいます。</p> <p>参加者からは、「うす味でもおいしく食べました」、「日々の食事に更に注意したい」などの感想や、「いつも1人で食事をするので皆で食べることで本当においしかったです」、「祖母と体験して楽しかったです」など、親子、祖母と孫など世代を超えた方々の参加もあります。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 対象：鹿児島市民 2. 定員：各回12名（先着順） 3. 開催場所：南部保健センター 4. 参加人数：9月11名、10月10名、12月12名(予定)、 3月12名（予定）