

20歳からのバランスご飯教室

取り組みの概要

働き盛り世代、子育て世代である20歳～40歳代を対象に、旬の地場産食材を使用した減塩で栄養バランスの整った献立の調理実習と栄養講話をおこないます。

協働の きっかけ

20歳～30歳代の朝食欠食、野菜不足(国・帯広市アンケート結果)の課題解決のため、旬の地場産食材による減塩で栄養バランスの整った献立の調理実習から、若いうちから自分の健康や家族の健康に気遣うきっかけにする料理教室です。日頃の食生活を振り返るとともに、健康について考え、料理をすることへのきっかけとなります。市民(食生活改善推進員)は、若い世代の参加者との触れ合いから、元気をもらい食育活動の広がり期待を寄せています。

健康推進課

- ・20歳～30歳代の朝食欠食、野菜不足の課題解決を図ることができる

- ・日程調整、参加者募集、栄養講話



食生活改善推進員協議会

- ・若い世代の参加者との触れ合いから、充実感を得ることができる

- ・**献立作成**、調理指導、栄養講話

強み

役割

協働の 成果

- ・市民(食生活改善推進員)は、若い世代の参加者との触れ合いから、元気をもらい食育活動の広がり期待を寄せています。
- ・参加者の喜びから、会員の満足感、充実感が生まれ、さらに次回への使命感を燃やしています。

協働のポイント

食生活改善推進員は、よりおいしく、簡単にできる献立作成、試作づくりのための研修の機会を増やす工夫が必要

調理実習



試食



講話



揚
食生活改善の意識の高