

令和6年度 食育取組報告書 【交野・畷・大東地域活動栄養士会メーブル】

食育月間 食育月間以外・食育の日	☒ 食育月間以外の月の取組 ☐ 食育月間の取組 ☐ 食育の日の取組
取組の名称	大東市介護予防教室
実施時期	通年
取組内容に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）	☐ 1 みんなで楽しく食べよう ☒ 2 朝ごはんを食べよう ☒ 3 バランスよく食べよう ☐ 4 太りすぎないやせすぎない ☐ 5 よくかんで食べよう ☐ 6 手を洗おう ☐ 7 災害にそなえよう ☐ 8 食べ残しをなくそう ☐ 9 産地を応援しよう ☐ 10 食・農の体験しよう ☐ 11 和食文化を伝えよう ☐ 12 食育を推進しよう
取組内容	高齢者がいつまでも健康に過ごし、健康寿命を延ばすにはどのような食生活をすればよいかを理解し、実践してもらうことを目的に取り組んでいます。 「バランスのとれた食事について（テーマⅠ）」、「フレイルを予防するための食事（テーマⅡ）」について講話を行い、生活習慣の中で実践できる工夫や具体的な食事例を紹介しました。イラスト料理カード、ランチョンマット、講話のパネル、クイズのパネル等の教材活用し、視覚的にもわかりやすく対象者にも参加していただけるよう工夫しました。講話の理解をより深め自宅でも継続して活用していただけるよう、「食事のバランスとれていますか?」、講話パネルの縮小版、クイズの答えなどをお渡ししました。

食育月間 食育月間以外・食育の日	☒ 食育月間以外の月の取組 ☐ 食育月間の取組 ☐ 食育の日の取組
取組の名称	聴覚障害者成人講座 料理教室
実施時期	11月16日、12月21日
取組内容に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）	☒ 1 みんなで楽しく食べよう ☐ 2 朝ごはんを食べよう ☒ 3 バランスよく食べよう ☐ 4 太りすぎないやせすぎない ☒ 5 よくかんで食べよう ☒ 6 手を洗おう ☐ 7 災害にそなえよう ☐ 8 食べ残しをなくそう ☐ 9 産地を応援しよう ☐ 10 食・農の体験しよう ☐ 11 和食文化を伝えよう ☐ 12 食育を推進しよう
取組内容	聴覚に障害のある方自身の知識吸収・情報交換の場とすることを目的に実施されました。視覚から得られる情報を大切に、衛生面の注意点（手洗い等）から調理工程に至るまで全てデモンストレーション形式で行いました。理解しやすさを高めるため、デモンストレーション担当と講話・説明担当を分け、それぞれの役割を明確にしました。また、通訳者が伝えやすいよう話すスピードにも配慮し、ゆっくりとした進进行を心がけました。調理中は各テーブルを回り、通訳者を介し質問や疑問に随時対応できるよう配慮しました。食事中は仲間と同じ食卓を囲む楽しさを実感していただきました。

令和6年度 食育取組報告書 【交野・畷・大東地域活動栄養士会メープル】

食育月間 食育月間以外・食育の日	☒ 食育月間以外の月の取組 ☐ 食育月間の取組 ☐ 食育の日の取組
取組の名称	大東市立公民館事業「健康講座」男性料理教室
実施時期	R6年6月10日、R7年2月25日、R7年3月25日
取組内容に該当する食育ピクトグラム (複数選択可)	☒  ☐  ☒  ☒  ☒  ☒  ☐  ☐  ☐  ☐  ☐  ☒ 
取組内容	テーマは「我ら厨房男子！～健康料理の基本を学ぼう～」とし、男性の生活技術の向上と家事への積極参加を目的に実施されました。 メープルの会員2名が講師として参加いたしました。 メニューは普段食べなれているもので、塩分を控え、野菜がたっぷりとれ、おいしく食べていただけるよう工夫しました。