資料３

第２次千葉市食育推進計画　関連事業紹介（案）

「第４章 食育施策の展開」に組み入れる予定です。

＜掲載イメージ＞

【Ｐ３２】

朝ごはんを食べよう！簡単おすすめレシピ

朝ごはんをきちんと食べて、生活リズムをつくることが健康的な生活習慣につながります。平成２２年度に食生活改善推進員の協力をいただき、忙しい朝でも簡単に作れる朝ごはんレシピを作成しました。レシピカードの配付や市ホームページで紹介し、朝ごはんの大切さを伝えています。

フライパンおにぎり

作りおきのできるピクルス

【Ｐ４２】

体験活動

作物を育てる、料理を作るなど年齢に応じた様々な体験活動は、食に対する興味や関心を深めます。

園庭で野菜の栽培・収穫に取り組んでいます。
自分たちで育てた野菜は格別です。

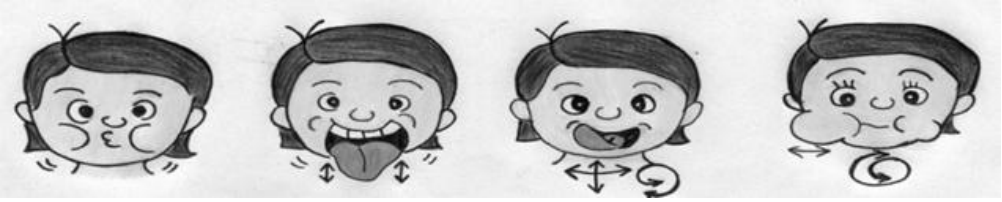
ピーラーで皮むき。
真剣な表情で取り組んでいます。

【Ｐ３６】

歯（は）っぴ一健（けんこう）口教室

歯っぴ一健口教室は、６５歳以上で口腔機能の低下が心配な方のための教室です。歯科衛生士による講話や日常生活で簡単にできるお口の体操や口腔ケアを学び、口腔機能の向上を図ります。

口腔体操



①頬をふくらます　②舌を前後に動かす　③舌を左右に動かす　④頬の内側から舌で押す

運動をすることによって身体が鍛えられると同様に、食物を噛む、飲み込む時に使う筋肉の体操を日常行うことは、ムセを防ぎ、いつまでも食事を楽しむことができます。

【Ｐ３６】

男性料理教室

男女共同参画センターや公民館等では、男性を対象とした料理教室を実施しています。料理を全くしたことがなく基本を習得したい方、少し料理の経験があり料理の幅を広げたい方など、様々な方が参加し料理を楽しく学んでいます。

男性だけで学べる料理教室は人気です。

教室で学んだ料理は、自宅で復習。家族にも好評です。