

整理No.12「主食・主菜・副菜を揃える食事の啓発」

整理No.115「食育講演会の開催」

保健福祉局健康企画課の取組み

# 食育講演会(オンライン)の実施

## 目的

市民の食育への関心を高め、健やかで心豊かな食生活の実現を目指し、実施しようとする市民を増やすこと。

令和3年度については、スポーツ栄養を通じて、食育の普及啓発を図るため、(株)明治と連携し実施した。

## 内容

- ・札幌市からの情報提供「札幌市の食育の取組について」
- ・講演「スポーツと栄養（入門編）」

講師 (株)明治 管理栄養士

整理No.12「主食・主菜・副菜を揃える食事の啓発」

整理No.115「食育講演会の開催」

保健福祉局健康企画課の取り組み

# 食育講演会(オンライン)の実施

参加者数 57名 (定員50名、申込み69名)

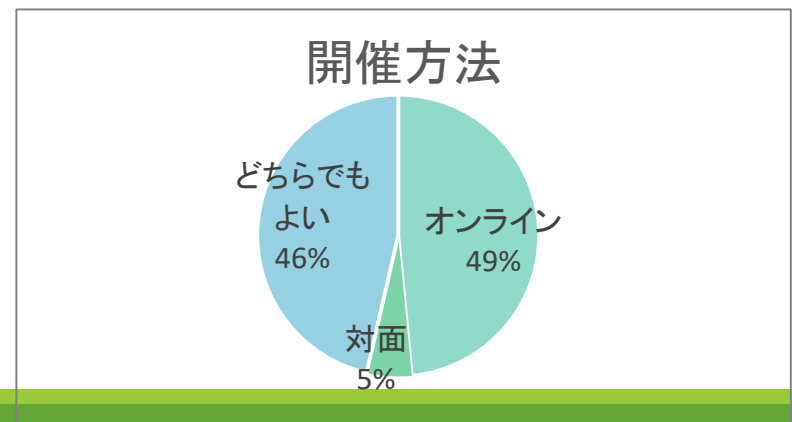
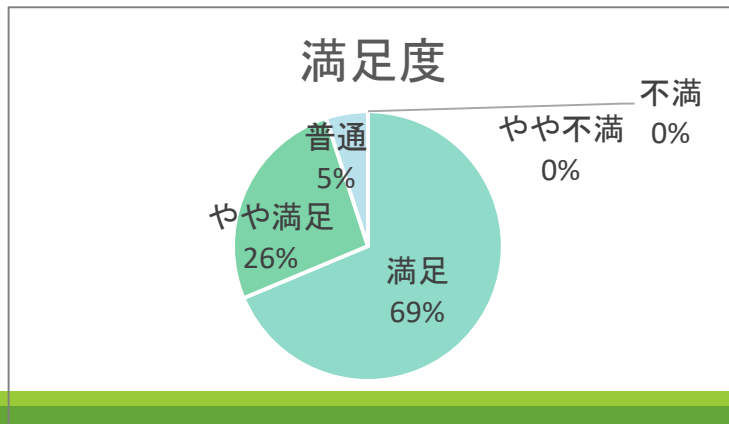
## アンケート結果

・参加理由

「テーマに興味があった」が90%、「趣味や仕事に役立つ」が53%

他の意見は、「食品メーカーの栄養士の仕事に興味があった」

「就職活動をするにあたり(株)明治に興味があった」。



整理No.12「主食・主菜・副菜を揃える食事の啓発」

整理No.115「食育講演会の開催」

保健福祉局健康企画課の取組み

# 食育講演会(オンライン)の実施

---

## 評価

- ・ 「スポーツと栄養」というテーマであったが、  
スポーツの有無にかかわらず食事の参考になる内容でもあった。  
例年開催している対面の講演会では、60歳代以上の方が7～8割を  
占めているため、若い世代を対象とする場合はオンライン開催が  
効果的な手法であった。

整理No.28「札幌市お弁当プロジェクトの実施(中・高校生の部)」  
保健福祉局健康企画課の取組み

# お弁当プロジェクトの実施

コロナ禍でしたが、学校との連携を行い、  
応募数は過去最多の713作品。

2年ぶりに集合形式での表彰式を実施し、  
受賞者や協賛企業から喜ばれました。

【最優秀賞】札幌市長賞「夏バテ防止弁当」



## 整理No.12「主食・主菜・副菜を揃える食事の啓発」

### 豊平区健康・子ども課の取組み

# 「妊婦さん向け献立1週間」の掲載

#### 妊婦さん向け献立1週間（妊娠中期～後期）

妊娠すると、自分のための栄養の他、おなかの赤ちゃんの栄養も必要になってきます。新しい生命である赤ちゃんを丈夫に育てることは、健康な母体があってこそできることです。

また、出産後の身体の回復や、母乳分泌のために、栄養バランスの取れた食事を心がけましょう。

妊婦さんは、鉄が妊娠前の約1.5倍、葉酸は約2倍必要になります。さらに札幌市民はカルシウムが不足気味です。

ここでは、これらの栄養素の摂取に配慮した献立をご紹介します。

妊娠後期はさらに必要なエネルギー量が増えますので、表示の分量より一日にご飯を軽く1膳分を増やすとよいでしょう。

月曜日・火曜日・水曜日・木曜日・金曜日・土曜日・日曜日

月曜日（1人分の栄養価）エネルギー：2134kcal、たんぱく質：87.4g、カルシウム：830mg、鉄：15.8mg、葉酸：535 $\mu$ g、食塩相当量：7.1g

朝食（エネルギー：697kcal、たんぱく質：29.4g、カルシウム：268g、鉄：8.0mg、葉酸：217 $\mu$ g、食塩相当量：3.3g）

#### トースト

ライ麦パン：2枚（100g）、バター：大さじ1、ジャム：小さじ2

#### 具だくさんスープ

あさり水煮缶：15g、キャベツ：30g、にんじん：20g、玉ねぎ：25g、セロリ：10g、さやえんどう：5g、コンソメの素：2g、酒：小さじ2分の1、塩こしょう：少々

#### 茹で鶏と野菜のサラダ

鶏もも肉（皮なし）：40g、酒：小さじ1、ブロッコリー：40g、トマト：40g、アスパラ缶詰：15g、ごまドレッシング：大さじ1

#### 果物（バナナ）

ヨーグルト（加糖ヨーグルト：1個（90g））



★食パンをライ麦パンに変えると、約2.3倍多く鉄がとれます！

整理No.12「主食・主菜・副菜を揃える食事の啓発」

豊平区健康・子ども課の取組み

# 「妊婦さん向け献立1週間」の掲載

---

妊婦への情報提供を図るため作成し、  
令和2年6月に公開。

その後、修正やリンクの追加を行い  
情報提供の充実を図ってきたところ、  
令和4年2月までの閲覧件数が30万件超。

【札幌市豊平区役所ホームページ】

[https://www.city.sapporo.jp/toyohira/child\\_care/ninpusannmukemenu.html](https://www.city.sapporo.jp/toyohira/child_care/ninpusannmukemenu.html)



整理No.4「小・中学校における望ましい食習慣について食指導」

整理No.5「手軽にできる朝食の普及・啓発」

整理No.13「バランスの良い食習慣についての食指導」

教育委員会保健給食課の取組み

# 「令和3年度食育月間」

内容	学校数	人数
給食便りへの掲載	282	125,202
資料（リーフレット等）掲示・配布	110	48,615
ホームページへ掲載	145	66,169
給食時間での指導	25	11,004
食育便りへの掲載 （給食便りとは異なる）	37	17,226
授業時間・活動時間での指導	5	2,285
掲示物の作成	39	16,367
学校便り・保健便りへの記載	2	554
その他	1	20

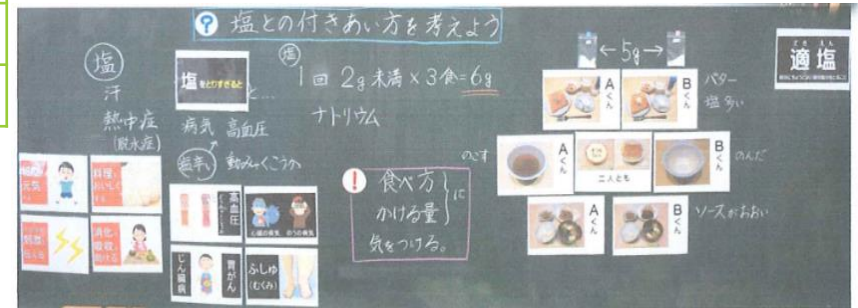
指導の様子（野菜摂取）



掲示物（朝食）



指導の様子（減塩）



整理No.5「手軽にできる朝食の普及・啓発」  
子ども未来局子育て支援課の取組み

# 「令和3年度食育月間」

市内の認定保育所、認定こども園、地域型保育事業所  
計531施設にてポスター掲示及びリーフレット配布を実施。

- 子ども未来局子育て支援課作成  
ポスター「早寝、早起き、朝ごはん」の掲示
- 保健福祉局健康企画課作成（広告事業により作成）  
リーフレット「朝ごはんを食べよう！」の配布

6月は食育月間です

はやお 早寝

はやお 早起き

あさ 朝ごはん

毎日朝ごはんを食べて  
1日を元気にスタートしましょう!

早寝早起きの生活リズムを整えると、朝ごはんがしっかり食べられます。  
「ごはんだけ、パンだけ」の人は、  
おかずをプラスしてパワーアップ！  
すぐ食べられる納豆、ゆで卵、チーズ、トマト  
ヨーグルト、バナナなどがあると便利です！  
みそ汁を具沢山にすると、おかずにもなります。

札幌市子ども未来局子育て支援課子育て支援課