

身近な場所の食育活動

食育を通じて生涯にわたる豊かなところと健やかなからだづくり、生活習慣病の予防・改善を目的に、関連企業・施設・団体などと連携し、情報を共有しながら進めていきます。

栄区食生活等改善推進委員会(愛称:ヘルスメイト)

子どもから高齢者までを対象に食育や健康づくりのボランティア活動を行っています。

- 妊婦さん、子育て中の方、高齢者など様々な世代の食育講座
- 区民まつりなどのイベントに出展
- 食育、災害時に備えた食も啓発



ヘルスメイトになろう!

区役所で開催する養成講座を受講するとヘルスメイトとして活動できます。食育や健康づくりについて学べます。

三橋農園

●食育活動

近くの保育園児はさつまいもの植付けと収穫を楽しみ、小学校児童は生活科の授業で春はとうもろこし、秋は三浦大根を一人一本、種まきから間引き、収穫まで体験しています。



●栽培収穫体験ファーム

年間を通してたくさんの方が、自分の区画の畑で提供された苗や種や肥料で新鮮野菜作りを楽しんでいます。

●親子野菜収穫体験イベント

さつまいも、大根、玉ねぎ、じゃがいも等の野菜収穫を親子で楽しみ、バーベキューで美味しさを堪能しています。

矢島農園・森果樹園

近隣の小学校の給食に食材を提供したり、社会科見学(まち探検)を受け入れています。

●まち探検(小学生が自分たちの住んでいるまちをよく知る体験型の授業)

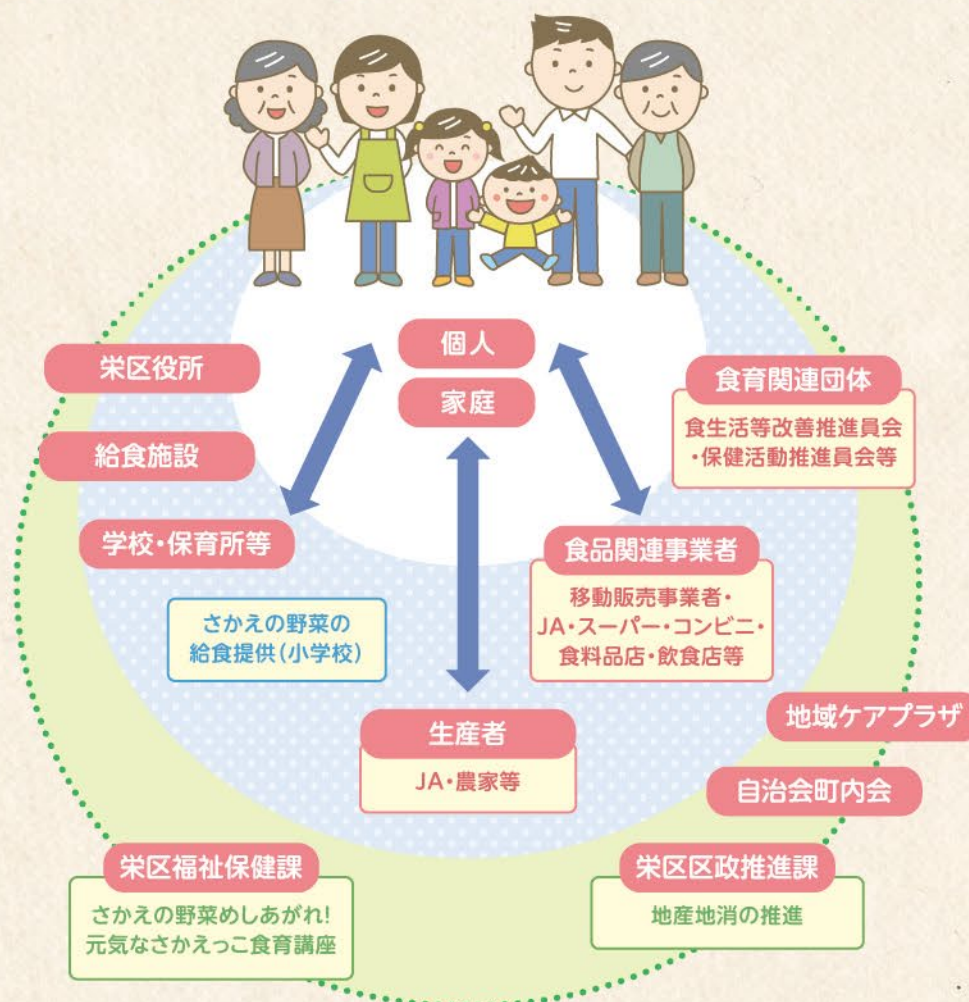
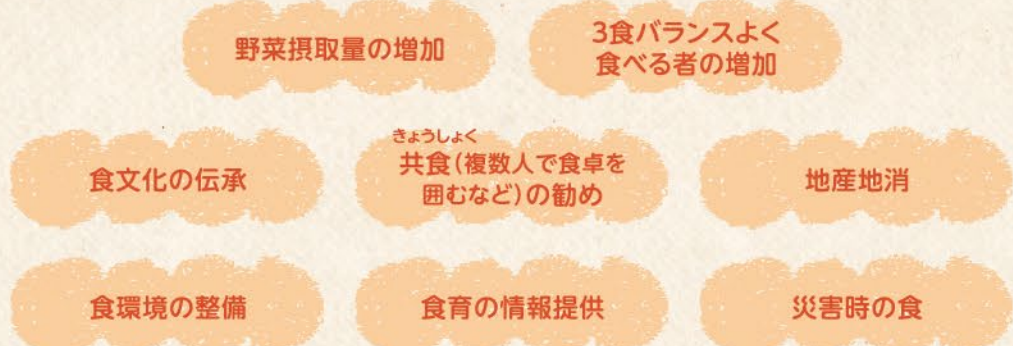
栄区に畑や果樹園があることを知らない子ども達が多く、広い畑に驚いています。



その他環境学習農園・地産地消サポート店があります

栄区が取り組む食育とは…

- 目的 ①食育を通じて生涯にわたる豊かなところと健やかなからだづくり
②生活習慣病の予防・改善



推定野菜摂取量測定(ベジチェック®)

普段どのくらいの野菜を食べているか30秒で測定できます。地域のイベントや講座、生活習慣改善相談等で測定ができます。



元気なさかえっこ食育講座

3歳児とその養育者を対象に「食育シールブック〜食育はじめてのいっぽ〜」を使った食育講座を3歳児健診の会場で行っています。



ハマの元気ごはん提供店

外食や市販のお弁当を利用する市民の皆様が、より健康になるために、栄養バランスのよい1食の栄養価の基準を満たした食事(セットメニューや弁当)を提供する店舗です。



R(レギュラー)
「ちゃんと」食べたい
一般女性や
高齢の方向け



L(ラージ)
「しっかり」食べたい
男性や身体活動量の高い
女性の方向け

横浜市内の食品関連事業者(スーパーマーケット、飲食店等)が登録しています。

ハマの元気ごはん

検索

小学校・農家・区役所で取り組む食育



●「さかえの野菜」を食べる日

栄区産野菜を使った給食を提供した際には「さかえの野菜を食べる日」として啓発をしています。

●食育ランチョンマット

小学生時代にはぐくんだ食育の知識等を中学生になっても活かせるよう小学6年生対象に、食育のメッセージが掲載された食育ランチョンマットを配付しています。



●食育リーフレット「さかえの野菜を知って・食べて・元気に!」



生産者の顔が見え、地元の野菜のおいしさを伝えるため、小学校食育研究会、栄養教諭・学校栄養職員研究会の協力のもと、小学校の授業で活用できる食育リーフレットを作成しました。「自分の学校や家の近くに農地や直売所はあるかな?」と「まち探検」等の授業で使用しています。

区内で栽培されている野菜を紹介し、顔写真付きで農家さんを紹介しています。詳細は栄区ホームページへ!

「さかえの野菜」めしあがれ!

検索