

## 令和 8 年度 食育月間における普及啓発活動（健康づくり課）

## 1. 市役所 1 階ロビー パネル展

## 【概要】

目的	第 2 次苫小牧市食育推進計画に則り、広く市民へ食の知識を普及するため。市の課題の一つである「朝食欠食」対策の一環として、朝食について考えるきっかけづくりとしたい。
開催期間	令和 8 年 6 月 1 日（月）～6 月 12 日（金）
開催場所	苫小牧市役所 1 階ロビー
対象者	一般市民（来庁者）

## 【内容】

- ・朝食、パン派？ごはん派？（シール貼付）
- ・副菜レシピの配布（野菜が摂れるレシピ） など

## 【事業評価】

評価指標	・参加人数 延 150 名以上の参加を目標とする。（R7 年度：150 名）
------	---

パネルにシールを貼ってもらうなどして算出する予定。

（イメージ）



## キャベツのおかかマヨ和え

材料 / 中学生量4人分		
キャベツ	100 g	（葉2枚程度）
人参	26 g	（1/5本程度）
むぎ枝豆	26 g	（26粒程度）
もやし	78 g	（1/2袋弱）
醤油	6 g	（小さじ1）
マヨネーズ	18 g	（小さじ4と1/2）
かつお節	5 g	

**作り方**

- ① キャベツは5mm程度の千切り、人参も千切りにする。
- ② キャベツ、人参、もやしを茹でて、冷水で冷やし、水気を絞る。
- ③ ②と枝豆をボウル等に入れ、醤油、マヨネーズ、かつお節で和える。

1人分栄養価

エネルギー：56kcal たんぱく質：2.6g 脂質：3.6g 塩分：0.3g

## 2. 苫小牧市立中央図書館 ガラス展示、パネル展（クイズ）

### ◆ガラス展示

#### 【概要】

開催期間	令和8年5月30日（土）～6月25日（木）
開催場所	苫小牧市立中央図書館 1階ガラス展示コーナー
対象者	一般市民（来館者）
協力	苫小牧市立中央図書館

#### 【内容】

フードモデル（SATシステム用）を展示して食育への関心向上を図る。朝ごはんとして食べる機会が多い食品をピックアップし、カロリー等を併記することで、知識向上にも寄与する。

（ガラス展示コーナー 参考）



（フードモデル 参考）



## ◆パネル展（クイズ）

### 【概要】

開催期間	令和8年5月30日（土）～6月25日（木）
開催場所	苫小牧市立中央図書館1階貸出カウンター前、東開文化交流サロン図書コーナー
対象者	一般市民（来館者）
協力	苫小牧市立中央図書館、東開文化交流サロン

### 【内容】

主に子ども向けにクイズを作成し展示する。クイズに回答した人には、正解数に応じて図書館スタッフから景品を配付する。

### 【事業評価】

評価指標	・参加人数 220名以上の参加を目標とする。（R7年度：204名）
------	--------------------------------------

クイズ回答用紙配布数等で算出する予定。

（イメージ）

