

## 令和4年度 健康課の取組状況

### 1 長岡びったり3・1・2弁当箱法普及事業

#### (1) 子ども長岡びったり3・1・2弁当作品展

- ・応募作品総数 364点  
小学生18校32点、中学生6校151点、高校生7校180点、その他1点  
うち、主食、主菜、副菜のバランスのよい「びったり賞」118点
- ・作品展については、アオーレ長岡で展示および市ホームページに掲載

#### (2) 長岡びったり3・1・2弁当の商品化

- ・6月の食育月間に合わせて、市内スーパーマーケット3社（ウオロク、マルイ、食泉）と連携し、「長岡びったり3・1・2弁当箱法」による弁当を販売。
- ・さいわいプラザにて1日限定で弁当販売。（食泉1店舗）
- ・販売舗数 県内69店舗（市内12店舗）、販売数6,139個（市内2,031個）

#### (3) 高校生対象 「3・1・2弁当箱法」普及事業

- 3・1・2弁当箱法について講話や実習を実施  
市内1校（栃尾高校20人）

### 2 食育講演会の開催（オンライン併用）

6月5日 アオーレ長岡

- ・講師 一般財団法人辨野腸内フローラ研究所理事長 <sup>べんの</sup> 辨野 <sup>よしみ</sup> 義己氏
- 演題 長寿菌がいのちを守る！
- ・参加人数 119人

### 3 園児食育事業

#### (1) 園児を対象にした食育講座（10園）各園5回

〔山本保育園、新組保育園、三和保育園、白山保育園、岩塚保育園、ひまわり保育園、  
恵和こども園、深沢保育園、長生幼稚園まんまる、与板こども園〕

#### (2) 親子を対象にした食育体験講座

双葉保育園、南部保育園、石坂保育園、  
みしま北保育園、十日町保育園

#### (3) 保護者を対象にした食育講演会

北部保育園、善昌寺保育園  
栃尾天使幼稚園

#### (4) 職員を対象にした研修会（オンライン併用）

9月8日 社会福祉法人どろんこ会 松久保育園長

1月18日 mamaful代表 こども育成インストラクター 管理栄養士 隅弘子 氏

#### (5) 畑の先生による食農講座

- ・野菜収穫体験（6園）



ひごし中央こども園（JA 青年部才津支部 杉田さん）、中貫保育園（佐藤農場 佐藤さん）、双葉保育園（枳尾 高橋さん）、中之島保育園（中之島 羽賀さん）、上通保育園（上通地区 池上さん）、東部保育園（長部農場 福田さん）

・園で野菜栽培体験（2園）

おおこうづ保育園（JA 越後さんとう高橋さん）、白山保育園（JA 越後さんとう原さん）



畑の先生による野菜収穫体験の様子

・事業全体参加者：園児 2,390 人、保護者・職員 658 人 合計 3,048 人（延べ）

4 食育総合講座「みんなの食育塾」

一般市民を対象とした食育講座

・親子コース

「親子で作ろう！野菜を使ったおかず・おやつ」1回 親子6組 13人

「発酵食品に触れる～しょう油工場見学としょうゆ仕込み体験」1回 親子8組 21人

「親子で作ろう！お節料理」1回 親子12組 28人

・生活習慣改善コース

「生活習慣病予防、フレイル予防」2回 延30人

・伝承コース

「寺泊・川口の郷土料理」2回 11人

・時短料理や作り置き料理講座（2月2回予定）

5 食生活改善推進委員協議会との連携による推進事業

・多世代健康料理教室

21地区 294人（12月報告分まで）（R3 53地区 参加者 893人）

6 コミュニティ推進協議会等との連携による推進事業

・児童館食育プログラムでの講話、調理体験

11か所で実施 参加児童数 353人（R3 16か所、540名）

\*コロナの為、2か所中止