

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	愛媛県
取組市町村名 取組団体・企業名	宇和島市 高光公民館
取組の名称	男の料理教室
実施時期	年2回（6月、1月）
取組内容に該当する 食育ピクトグラム （複数選択可）	☒ 1 みんなで楽しく 食べよう ☐ 2 朝ごはんを 食べよう ☒ 3 バランスよく 食べよう ☐ 4 太りすぎない やせすぎない ☐ 5 よくかんで 食べよう ☐ 6 手を洗おう ☐ 7 災害に そなえよう ☐ 8 食べ残しを なくそう ☐ 9 産物を 応援しよう ☐ 10 食・農の 体験をしよう ☐ 11 和食文化を 伝えよう ☐ 12 食育を 推進しよう
取組内容	対象：高光春秋会のメンバー 場所：高光公民館 内容： 仲間と楽しく料理を作って健康づくりに役立てたり、バランスの取れた食事（減塩等）の大切さをお伝えしています。 市の保険健康課に講師を依頼し、年に2回行っています。参加者は、主に高光春秋会のメンバー（高齢者）ですが、1月開催分は、地区社協との共催で行っています。毎回、10～15名の方が参加してくれています。

