

令和7年度 健康な食事づくり推進員活動実績

| | 活動日 | 時間 | 参加者数 | 内容 | 会場 | 備考 |
|-----------------------|---------------|-----------------|------------------------------|---|-----------------------------------|------------------------------------|
| 市活動支援事業 | 10月5日 (日) | 9:30 ～15:30 | 延べ580人 (来場) 推進員 11人 | 稲城ふれあい保健・医療まつり 食育ブース ・野菜クイズ ・豆はこび競争 ・ベジチェック | 市立病院健 診外来棟及 びオーエンス健 康プラザ | |
| 推 進 員 会 | 4月30日 (水) | 9:30 ～10:00 | 推進員 12人 | 第1回推進員会 委嘱状交付 新規推進員の自己紹介 推進員活動計画について その他 | 保健センター 大会議室 | |
| | 9月19日 (金) | 9:30 ～10:30 | 推進員 11人 | 第2回推進員会 前期地区事業の報告 今後の事業について 来年度事業について | 保健センター 大会議室 | |
| | 11月28日 (金) | 10:00～ | 参加者なし | 新規推進員説明会 | 保健センター 大会議室 | 参加者が なく中止 |
| | 3月5日 (木) | 9:30 ～11:00 | 推進員 12人 | 第3回推進員会 令和7年度事業報告 令和8年度事業について その他 | 保健センター 大会議室 | |
| 研 修 会 事 業 | 4月30日 (水) | 10:10 ～11:30 | 推進員 12人 | 養成講座 「企画」 ・班編成、役員選出、事業計画、 テーマについて | 保健センター 大会議室 | |
| | 6月17日 (火) | 10:00 ～12:00 | 推進員 7人 その他 2人 | 養成講座「事前学習会」 講話「子どもの食生活の現状と課 題」 | 保健センター 大会議室 | 講師 児玉小百 合氏(駒 沢女子大 学教授) |
| | 6月25日 (水) | 9:30 ～12:15 | 推進員 11人 | 養成講座「調理実習」 講話(元気な体を作る食事 第二 弾)調理4品(乳和食そうめん、 冷奴 肉味噌かけ、もやしとハム の甘酢和え) | 駒沢女子大 学実験実習 館(4号館) | 講師 西村一弘 氏(駒沢 女子大学 教授) |
| | 12月2日 (火) | 8:30 ～15:30 | 推進員 11人 その他 3人 | バス研修「金笛しょうゆパーク・ 工場見学、JA 埼玉中央川島農産分 直売所」 | | |
| | 12月12日 (金) | 14:00 ～16:00 | 推進員 11人 その他 2人 | 養成講座「事前学習会」 生きるための食の知恵 | 保健センター 大会議室 | 講師 魚柄仁之 助氏 |

| | | | | | | |
|-----------------------------|---------------|----------------|-------------------------------------|--|----------------------|--|
| | 1月26日 (月) | 9:30 ~11:30 | 市民 23人 推進員 9人 | 推進員自主企画講座全体事業 食育講演会 「健康長寿はお口から！見逃さないでオーラルフレイル」 | 地域振興プラザ4階 大会議室 | 講師 上田貴之氏（東京歯科大学教授） |
| | 2月20日 (金) | 9:30 ~11:30 | 推進員 10人 | 養成講座「身体活動・運動」 フレイル予防～健康な体づくり 講話と運動実技 筋力トレーニング (レジスタンス運動)、有酸素運動、 ランス訓練、柔軟性トレーニング | 市立病院健 診外来棟講 座室 | 講師 谷澤伸江氏（オー エンス健 康プラザ 健康運動 指導士） |
| 事前 学 習 会 事 業 | 7月24日 (木) | 9:00 ~13:45 | 推進員 7人 その他 2人 | 推進員自主企画講座（地区活動事 業）2グループ「つくってみよ う！！おいしいランチ！」（小学 生対象）煮込みハンバーグ、トライ フル | 中央文化セ ンター実習室 | |
| | 9月2日 (火) | 9:00 ~14:30 | 推進員 5人 その他 2人 | 推進員自主企画講座（地区活動 事業）1グループ「残暑を乗り切 るメニュー」フォー風そうめん、 冷しゃぶ梅ソース、野菜の焼き浸 し、ココナッツミルクの白玉団子 | 中央文化セ ンター実習室 | |
| | 11月11日 (火) | 9:00 ~14:45 | 推進員 4人 その他 2人 | 推進員自主企画講座（地区活動 事業）1グループ「クリスマスのラ ンチプレート」 献立：チキンソテー・トマトソー ス、れんこん・ブロッコリー添え、 ポテトサラダのツリー、バターラ イス | 城山文化セ ンター実習室 | |
| | 1月10日 (土) | 9:00 ~14:45 | 推進員 7人 その他 2人 | 推進員自主企画講座（地区活動 事業）2グループ「つくろう！お いしいランチ」 献立：煮込みハンバーグ、トライ フル | 城山文化セ ンター実習室 | |
| 地 域 普 及 | 8月1日 (火) | 9:00 ~14:00 | 市民 11人 推進員 7人 その他 2人 | 推進員自主企画講座（地区活動事 業）2グループ「つくってみよ う！！おいしいランチ」 【ハンバーグ・トライフルについ て講義】 1. ハンバーグはドイツ発祥 2. トライフルはイギリス発祥 調理実習：献立 ハンバーグ、トライフル | 中央文化セ ンター実習室 | |

| | | | | | |
|----|---------------|----------------|-------------------------------------|--|-------------|
| 事業 | 9月16日 (火) | 9:00 ～14:30 | 市民 10人 推進員 6人 その他 2人 | 推進員自主企画講座（地区活動事業）1グループ「残暑を乗り切るメニュー」 【健康に関するクイズを実施】 【試食】フォー風そうめん、冷しゃぶ梅ソース、野菜の焼き浸し、ココナッツミルクの白玉団子 | 城山文化センター実習室 |
| | 11月29日 (土) | 9:00 ～14:30 | 市民 8人 推進員 5人 その他 2人 | 推進員自主企画講座（地区活動事業）1グループ「クリスマスのランチプレート」 調理実習：献立：チキンソテー・トマトソース、れんこん・ブロッコリー添え、ポテトサラダのツリー、バターライス | 城山文化センター実習室 |
| | 1月31日 (土) | 9:00 ～14:45 | 市民 11人 推進員 7人 その他 2人 | 推進員自主企画講座（地区活動事業）2グループ「つくろう！！おいしいランチ！」（小学生対象） 調理実習：献立：ハンバーグ、トライフル ハンバーグやトライフルについての○×クイズを実施 | 城山文化センター実習室 |