

【様式 1】

① 食育月間の取組

課・事務所・市町名	小野市
取組の名称	離乳食へのだしの活用
実施時期	6月16日(木)
取組内容	<p>離乳食へのだしの活用について講話</p> <ul style="list-style-type: none">・目的：第4次食育推進基本計画 『日本型食生活の実践の促進』に基づき、 若い世代にだしの良いところを知って活用してもらうように、離乳食への活用を紹介しました。・対象：7か月児教室に参加された親子11組(22名)・内容：若い世代のお母さん方に日本食の基本であるだしの取り方を紹介し、 味覚形成の時期である離乳食期にだしを活用してもらうよう勧めました。 だしは日本の食文化であり、食材が持つおいしさやだしのうま味を活かすことで、過剰な塩分の摂取を抑えることもできます。だしのうま味と風味を生かした汁物や煮物などを取り入れることをレシピとリーフレットを配布し、栄養士の講話で勧めました。 いずみ会会員からかつおパックの配布があり、すぐにでも試せる簡単なだしのとり方の紹介もありました。