

第Ⅴ期 第6回 わくわく健康プラン東くるめ

健康づくり推進部会実施報告書(要点録)

出席者：健康づくり推進員 23人 事務局 9人

1. 本日のスケジュール

本日の流れのオリエンテーションを実施

2. 学習会『食事』～調理実習～

メニュー【朝いちスープ】健康づくり推進員が考えたレシピより

【小松菜のチヂミ】東くるめの野菜レシピ part 1 7 より

目的 ①野菜摂取目標量350g（70g×5皿）を知ろう

②食塩摂取目標量1日7g、汁物の適塩を知ろう

全員で調理実習を行い、試食を行った

試食後にグループワークを実施、学習したことを全員で振り返った

3. 報告

① 「禁煙キャラバンわくわく」実施報告（本村小、小山小、南町小、第七小）

② 3歳児健診親子でロコチェック実施報告

③ ほっとするまち講座

4. 事務連絡

① 次回1月の部会日程等をお知らせした

② 今後の推進員活動参加について日程の確認を行った