

令和2年度食育講演会「今こそ！食事をおいしくバランスよく」をオンライン開催しました。

名古屋市では、平成28年3月に食育推進計画（第3次）を策定し、市民の方々が食に関心を持ち、自ら食育を実践していくことができるよう食育の推進に取り組んでおります。食育講演会は、若者を含めた幅広い世代に、食の大切さを伝えるとともに、栄養バランスを整えた食事の実践など食の課題を情報発信することにより、多くの市民の方が食育を実践されることを目的としています。

今年度の講演会は「今こそ！食事をおいしくバランスよく」のキャッチフレーズのもと、愛知県の独特な発酵調味料を活かした和食のすばらしさを、日本料理店「一灯」店主 長田勇久さんから実技を交えてお伝えいただくプログラムでした。

新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、会場での講演は中止になりましたが、講師の講演の模様をオンライン配信しました。

また、気軽に食育に取り組んでいただけるよう、保健センターの管理栄養士が作成した食事のワンポイントアドバイスの動画も同時に配信しました。

配信期間 : 令和3年3月30日（火）午前10時から令和3年12月31日（金）午後5時まで（予定）

URL : <https://youtu.be/VVSUZ6VN5Qc>

プログラム

- ・1 「愛知の発酵の魅力と、それを活かした身体に優しい和食」
一豆味噌、三河みりん、白醤油、たまりしょうゆ、酢一
講師：長田 勇久氏（日本料理一灯店主）
- ・2 「動画で見る「食事のワンポイントアドバイス」
「上手に減塩」「カルシウムはとれていますか？」「野菜たりていますか？」
作成：保健センター管理栄養士

