

2025年度 柏崎支部交流会報告書

【開催日時】2025年11月21日（金）14:30～16:30

【会場】柏崎市市民プラザ

【参加者】10名（所属：公衆衛生1名、医療2名、学校健康教育2名、福祉2名、地域活動3名）

1. 情報提供「柏崎市食育推進計画の重点取組～朝食摂取・肥満予防について～」

講師：柏崎市役所福祉保健部健康推進課主任 大橋 庸子 様

柏崎市第3次食育推進計画に関してお話をいただきました。

重点課題である「朝食摂取」「肥満予防」に関しての市の取組や、朝食欠食者・肥満の割合が多いという柏崎市の現状を知ることができ、非常に勉強になりました。

朝食欠食は健康に害をもたらすだけではなく、妊娠期では胎児の発育に、学生では学力低下などに影響するとのこと。各ライフステージで様々にリスクがあることをお聞きし、改めて自身や家族の健康を意識する良い機会になりました。

貴重なお話、ありがとうございました！



～講話の風景～

2. 調理実習「学校給食のおすすめ肥満予防レシピ」

柏崎市の重点課題である「肥満予防」にも役立てられる2品を調理してみました！ さまざまな職域の方と交流しながら、楽しく調理実習ができて大好評でした！



②寒天スープ

スープ寒天を使ったヘルシーなスープです。さらに、わかめや豆腐・たけのこなども加え、具だくさんで栄養もたっぷりです。

①大豆入りハンバーグ

ハンバーグのたねにゆで大豆を混ぜることで、食感が楽しく満足感のある仕上がりです。
(大豆は細かくしそぎず、あらみじんにすることがポイントです。)
きのこのソースで食物繊維も強化できます♦



～調理実習の様子～