



金沢市歯科医師会・金沢市

目的及び テーマ	『 歯ッピーWell Come!! 親子食育お料理教室 』 子ども達が健全な食生活を実践していけるよう、歯・口の健康との関連から「食育」の推進を目指す。
対象及び 参加人数	金沢市内在住の小学4・5・6年生とその保護者 11組20名
実施日	平成27年5月31日(日) 10:00~13:00
実施主体	金沢市歯科医師会・金沢市
会場	近江町交流プラザ
スタッフ	歯科医師2名、歯科衛生士2名、管理栄養士2名、食生活改善推進員6名
内容等	<p>○講話：「歯医者さんからの食育のお話」 1口30回噛んでゆっくり食べる事の習慣付けの大切さ、噛むことと満腹中枢との関係、メタボ予防、肥満等についての講話を行った。 噛み応えのある食材、調理の工夫についても紹介した。</p>  <p>○調理実習：メニューは 「車ふのフレンチトースト」 「野菜のミルクカレースープ」 「じゃこねぎピザ」の3品で 家にある食材で手軽にカルシウムを摂る方法を紹介した。</p> 
成果	今回で第6回となり、応募人数も毎回定員をオーバーする人気と浸透ぶりを感じる。行政と金沢市歯科医師会、歯科衛生士会が協働し、来場者に期待と満足感を持って帰って頂いていると考えている。
今後の課題 感想等	今後も活動を通じ、食育を推進していきたい。