

食育月間の取り組み

取組団体・施設名	社会福祉法人 大阪YMCA YMCAサンホーム	
取組の名称	食育・栄養情報の発信	
実施時期	2026 年 7 月	
取組みの目的	☐ 共食の推進 ☐ 朝食の摂取 ☒ 栄養バランスの良い食事の摂取 ☒ 野菜の摂取 ☒ 生活習慣病やフレイル予防・改善のための良い生活習慣の実践	☒ よくかんで味わって食べる ☐ 栄養成分表示への理解促進 ☐ 食品の安全性に関する知識の普及 ☐ 農産物の栽培体験の機会提供 ☐ 食品ロスの削減 ☐ 伝統料理や郷土料理の伝承
取組内容	1. 献立だよりを活用した食育情報の発信 毎週発行している献立だよりの中に、旬の食材や栄養素の働き、食事を楽しむための工夫など、食育に関する豆知識を掲載しました。日々の食事に関心を持ち、健康的な食生活につながるよう、身近で分かりやすい情報の発信に努めました。 2. 地域の独居高齢者への栄養情報の提供 地域で一人暮らしをされている高齢者の方を対象に、月 1 回実施しているお弁当の宅配にあわせて、栄養に関する情報を提供しました。お弁当の献立や使用食材に関連した栄養情報、食事をとる際のポイント等をお伝えし、低栄養予防や健康的な食生活の継続を支援しました。	