

1班1枚目

飽食の時代を 楽しむ	食塩摂取量の 減少	食べ物が作られる 現場を知る
朝食摂取/ 食と身体の間係を 知る	<テーマ> 明日から始める 若い世代への食育	仲間と食べる 楽しさを知る
郷土食を伝える	食に関心を持つ	簡単に作れる レシピの紹介

1班2枚目

地域で郷土食を 教える	地域の高齢者に 教えてもらう	高齢者施設で 聞き取り
講演会を行う	郷土食を伝える	SNSで動画を アップする
試食会をする 機会を作る	(小・中学校) 給食で提供する	

2班1枚目

清涼飲料水の 減少	食事バランスを 考えて食べる	病気を予防する 食生活
肥満の改善	<テーマ> 明日から始める 若い世代への食育	減塩
朝食を食べる	中食・外食を 減らす	野菜摂取量の 増加

2班2枚目

将来への影響を伝 え、小さい頃から 薄味に慣れる	外食・中食に 減塩を考えて食事 を選択する	素材の味を生かす 方法を知る
自ら食事を用意 する力を付ける	減塩	調味料の塩分量を 知る
自分の普段の食事 の塩分量を知る	減塩を行う メリットを知る	SNSで情報発信

3班1枚目

地産地消	SNSの活用	朝食
共食	<テーマ> 明日から始める 若い世代への食育	野菜摂取
野菜を育てる	食事を楽しむ	減塩

3班2枚目

健康に良い食事	季節の食材	見た目から 楽しい料理
レシピ紹介 (SNS)	食事を楽しむ	会話をしながら 食べる
みんなで食事会	野菜を育てる	時間に余裕を持つ

4班1枚目

地産地消と 郷土料理	糖分の適量を知る	朝食を食べよう
外食を控える	<テーマ> 明日から始める 若い世代への食育	適切な食事量
簡単レシピ	減塩	適切な食事 バランス

4班2枚目

地元の特産品を 知る	郷土料理の種類	調理実習
レシピ	地産地消と 郷土料理	海外の人が好む 郷土料理
レストランでの 提供	郷土料理の歴史を 知る	買い物の際 産地の確認

5班1枚目

料理の知識	共食	欠食なし
金銭面	<テーマ> 明日から始める 若い世代への食育	バランス
減塩	地産地消 野菜の摂取	自炊

5班2枚目

調味料の使い方	企業の協力	意識
味の付け方	減塩	薄味に慣れる
素材を生かす	塩分量を知る	野菜の利用

6班1枚目

食選択	食生活・習慣	栄養の基礎
レシピ考案	<テーマ> 明日から始める 若い世代への食育	調理体験
SNSの活用	伝承	朝食

6班2枚目

郷土食	地産地消	
SNS	レシピ考案	選び方
手軽に作れる	栄養バランス	

7班1枚目

バランスのよい 食生活	健康な食選択	子どもと一緒に 楽しめる料理
生活習慣を見直す	<テーマ> 明日から始める 若い世代への食育	防災食
時短・簡単 料理	郷土料理 行事食の伝承	地域の食材の消費 (地産地消)

7班2枚目

包丁がいらぬレシピ	調理器具の工夫	リメイク料理
主菜と副菜が 1つになるレシピ	時短・簡単 料理	
少ない調味料で 作れるレシピ	調理工程が 少ないレシピ	

8班1枚目

料理内容	情報の活用	食への関心を高める
郷土食 家庭料理	<テーマ> 明日から始める 若い世代への食育	健康と食の つながり
調理の実践	食材の選択	地産地消

8班2枚目

健康診断	人との交流	小・中・高校生 への食育
情報発信の仕方	食への関心を 高める	情報ツールの活用
	食へのイメージ	親世代への食育

9班1枚目

情報発信	お母さん	生活習慣
レシピ配布	<テーマ> 明日から始める 若い世代への食育	実践
講義	地域の取組み への参加	環境

9班2枚目

その他	人	講義など
LINE	情報発信	紙
Tik Tok	Youtube	Instagram

10班 1枚目

食べ物の選び方	SNS	ふるさとの味
減塩	<テーマ> 明日から始める 若い世代への食育	添加物
栄養バランス	毎日の食事	野菜

10班 2枚目

野菜・果物の 摂取量	摂りすぎに注意	食品表示の見方
栄養素について 知る	食べ物の選び方	自炊メニュー
主食の必要性	中食・外食の 利用方法	1日の必要量の 把握

11班1枚目

情報発信	健康的な食事	郷土料理
	<テーマ> 明日から始める 若い世代への食育	簡単レシピ
鮮度の見分け方	食材の保存方法	食選力

11班2枚目

	パッククッキング	ワンフライパン 調理
	簡単レシピ	電子レンジの活用
SNSの活用	冷凍食品とカット 野菜の活用	炊飯器の活用

12班2枚目

健康	世代間の交流	郷土食 行事食の魅力
情報発信	<テーマ> 明日から始める 若い世代への食育	食への興味
朝食	栄養バランス	共食の楽しさ

12班2枚目

減塩	飲み物 (清涼飲料水)	偏食
バランスの よい食事	栄養バランス	魚
カルシウムを摂る	野菜摂取	ダイエット

13班 1枚目

主食・主菜・副菜 のそろった食事	好き嫌いをなくす	自分で簡単な調理 が出来るように
生活習慣病の リスク	<テーマ> 明日から始める 若い世代への食育	無理なダイエット はしないで
SNSを活用した 情報発信	朝食の欠食	コンビニの利用

13班 2枚目

食材の多いものを 選んで買う	添加物への理解	郷土料理に触れる 機会が減る
栄養バランスのよ い食品の選択	コンビニの利用	決まった味ではなく 手料理のおいしさを 改めて理解してほしい
栄養成分表示を 見る	賢く上手な 買い物をする	コンビニで主菜を 購入したら、副菜は 手作りするように 献立を工夫する