

【様式 3】

③食育の日の取組

<p>提出都道府県名 政令指定都市名</p>	<p>鹿児島県</p>
<p>取組市町村名 取組団体・企業名</p>	<p>霧島市</p>
<p>取組の名称</p>	<p>「毎月19日は食育の日」の取組</p>
<p>実施時期</p>	<p>毎月19日</p>
<p>取組に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）</p>	
<p>取組内容</p>	<p>毎月19日の食育の日に、すこやか保健センターのSNSで時短レシピや郷土料理レシピ等を配信しています。</p> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">  <div data-bbox="911 1541 1273 1935"> <p>Kirishima_sukoyaka いまだく・今日のレシピ</p> <p>Kirishima_sukoyaka \、毎月19日は食育の日！ 👉レンジで簡単！卵チャーハン👉 レンジで時短調理 ぜひ作ってください！</p> <p>～材料(2人分)～ ・ごはん 300g ・ハム(細切り) 3枚 ・卵 1個 ・ねぎ(小口切り) 20g ・コシユメ 小さじ1杯 ・こしょう 少々</p> <p>～作り方～ ①耐熱ボールに卵を割りほし、ご飯を入れて混ぜる。蒸んだハム・コンソメを入れて混ぜ合わせる。ラップをしないで、電子レンジ(600W)で3分加熱する。 ②ねぎを①に入れて混ぜ、電子レンジ(600W)で2分加熱する。こしょうで味付けする。</p> <p>いいね15件 2025年10月18日</p> <p>この投稿へのコメントは削除されています。</p> </div> </div>