

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>福島県</p>																		
<p>取組市町村名 取組団体・企業名</p>	<p>鏡石町</p>																		
<p>取組の名称</p>	<p>食育情報の発信</p>																		
<p>実施時期</p>	<p>8月19日、9月19日、10月19日、11月19日、12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>目的：食育の日に合わせて食育に関する内容を配信することで、家庭での食育への理解を深め、食への関心を高める。</p> <p>内容：毎月の食育の日に合わせて、母子手帳アプリにて食育に関する情報発信を行いました。また、季節の食育レシピも一緒に掲載しました。</p> <div data-bbox="884 1330 1394 2056" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>毎月19日は食育の日！</p> <p>2025年12月19日(金) 10時00分 健康環境課</p> <p>毎月19日は食育の日です。</p> <p>健康な体と心を育む食生活のヒントをお届けします！！</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p style="text-align: center;">1 / 1</p> <p style="text-align: center;">毎月19日は食育の日！</p> <p style="text-align: center;">しっかり食べて家さを吹き飛ばそう！</p> <p>寒い時期となりました。寒さにつけ負けないようにしっかりと食べて元気に過ごしましょう！ 食の食材には身体を温めたり、風邪に負けないように免疫力を高めてくれる栄養素がたっぷり含まれています。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>【食の食材】 おでんや鍋、うどん、シチューはカラダを温めてくれる定番メニューですが、季節によって、心臓にやさしい食材を取り入れることで、心臓機能がよくなります。</p> <p>【おでんや鍋、うどん、シチュー】はカラダを温めてくれる定番メニューですが、季節によって、心臓にやさしい食材を取り入れることで、心臓機能がよくなります。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>【冬の食材を使って体を温めよう！】 おでんや鍋、うどん、シチューはカラダを温めてくれる定番メニューですが、季節によって、心臓にやさしい食材を取り入れることで、心臓機能がよくなります。</p> </div> </div> <p>【おでんや鍋、うどん、シチュー】はカラダを温めてくれる定番メニューですが、季節によって、心臓にやさしい食材を取り入れることで、心臓機能がよくなります。</p> <p>【おでんや鍋、うどん、シチュー】はカラダを温めてくれる定番メニューですが、季節によって、心臓にやさしい食材を取り入れることで、心臓機能がよくなります。</p> </div> <p>クリスマスパンケーキ</p> <p>親子で一緒に作ってみよう！</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>材料 (4人分)</th> <th>分量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ホットケーキミックス</td> <td>200g</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>1カップ</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>2個</td> </tr> <tr> <td>いちご</td> <td>2粒</td> </tr> <tr> <td>バナナ</td> <td>1/2本</td> </tr> <tr> <td>チョコレート</td> <td>1/2粒</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>豆乳</td> <td>大さじ1-2杯</td> </tr> </tbody> </table> <p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> ホットケーキミックス、牛乳、卵を混ぜて生地を作る。 ホットケーキミックス、牛乳、卵を混ぜて生地を作る。フライパンにスプーン1杯分ずつ生地を流し入れて焼き、小さなパンケーキを作る。 お皿にパンケーキを盛り、カットした果物とチョコレートクリームで飾り付けしたら完成！ <p style="text-align: center;">HOME 地域の子育て情報 成長のきろく</p> </div>	材料 (4人分)	分量	ホットケーキミックス	200g	牛乳	1カップ	卵	2個	いちご	2粒	バナナ	1/2本	チョコレート	1/2粒	砂糖	適量	豆乳	大さじ1-2杯
材料 (4人分)	分量																		
ホットケーキミックス	200g																		
牛乳	1カップ																		
卵	2個																		
いちご	2粒																		
バナナ	1/2本																		
チョコレート	1/2粒																		
砂糖	適量																		
豆乳	大さじ1-2杯																		