

【様式1】

① 食育月間の取組

<p>提出都道府県名 政令指定都市名</p>	<p>山形県</p>
<p>取組市町村名 取組団体・企業名</p>	<p>長井市</p>
<p>取組の名称</p>	<p>食育にかかわる情報発信</p>
<p>実施時期</p>	<p>6月</p>
<p>取組内容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>広報6月号及び市公式ホームページ、市公式SNS(Facebook)、庁内電子掲示板で「6月は食育月間」「毎月19日は食育の日」について情報発信を行いました。あわせて、食育ピクトグラムからテーマをピックアップし、令和6年度は「朝食を食べよう」について情報発信を行いました。</p> <p>【デジタルサイネージ(電子掲示板)】</p> <p>【市公式ホームページ】</p> <div data-bbox="1061 1422 1417 1825"> <p>毎年6月は「食育月間」～朝食を食べよう～</p> <p>更新日：2025年05月30日 ページID：14972</p> <p>農林庁主催で、家庭、学校、地域、職場など社会全体で、国民的な認知を高めた食育推進に取り組んでいくために、6月を「食育月間」と定めています。また、一年を通じて継続的に食育推進運動を展開するため、毎月19日を「食育の日」と定めています。</p> <p>この機会に日頃の食生活習慣を見直し、毎日元気に活動し続けるためにできることから実践してみましょう。</p> <p>みんなで食べよう！朝食はたんぱく質！</p> <p>みなさんは毎日しっかりと朝食を食べていますか。朝食を食べないと、体温も上がらず、エネルギーが不足して午前中からぼんやりしたまま過ごすことになりがちです。また、朝食抜きの習慣は生活習慣病のリスク(血糖値の急変動・肥満になりやすい・筋肉量の減少など)を高めます。</p> <p>まずは乳製品、果物、野菜ジュースなど食べやすいものから口に入れてみましょう。</p> <p>朝食はたんぱく質を多く含む食品を積極的に摂りましょう。また、朝食を食べない中学生の割合も年々増えています。</p> <p>朝食はたんぱく質を多く含む食品を積極的に摂りましょう。</p> </div> <p>【R6.6月号広報】</p> <div data-bbox="638 1859 1289 2060"> <p>6月は食育月間 毎月19日は食育の日 ※問い合わせ 農林課 ☎(82)8015 📠14972</p> <p>みなさんは毎日しっかりと朝食を取っていますか。朝食を食べないと、体温も上がらず、エネルギーが不足して午前中からぼんやりしたまま過ごすことになりがちです。また、朝食抜きの習慣は生活習慣病のリスク(血糖値の急変動・肥満になりやすい・筋肉量の減少など)を高めます。</p> <p>まずは乳製品、果物、野菜ジュースなど食べやすいものから口に入れてみましょう。</p> <p>簡単なものからチャレンジ!</p> <p>STEP1 ヨーグルト・りんご STEP2 おにぎり・奥だくさん味噌汁 STEP3 ごはん・納豆・奥だくさん味噌汁・ほうれん草のお浸し</p> </div>

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	山形県
取組市町村名 取組団体・企業名	山形県
取組の名称	高校生環境にやさしい料理レシピコンテスト 2025 in やまがた
実施時期	募集期間 令和7年6月2日（月）～令和7年7月23日（水）
取組内容に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）	
取組内容	<p>1 概要</p> <p>次代の担い手となる高校生等を対象として、家庭内における食品ロスの削減やごみ減量に結びつく料理のアイデアを広く募集し、若年層が食品ロスについて考えるきっかけにするとともに、優れたレシピの普及によって家庭ごみの排出抑制に向けた意識の醸成を図ることを目的として、コンテストを実施するものです。</p> <p>2 募集部門</p> <p>(1) 素材まるごと活用部門（通常捨ててしまいがちな食材を無駄なく使ったレシピ）</p> <p>(2) リメイク料理部門（食べきれなかった料理を作り替えたレシピ）</p> <p>3 応募資格 以下の(1)又は(2)のいずれかに該当する方</p> <p>(1) 令和7年7月23日時点で山形県内の高等学校等に在籍する方</p> <p>(2) 平成19年4月2日～平成22年4月1日に生まれた山形県内在住の方</p> <p>4 募集期間 令和7年6月2日（月）～7月23日（水）まで</p> <p>5 審査方法</p> <p>県による書類審査及び専門家による一次審査を通過した応募レシピについて、「ごみゼロやまがた推進県民会議」委員による二次審査を行い、得票数の多い順に、グランプリ（各部門1点）、準グランプリ（各部門1点）、ごみゼロくんのいちおし特別賞（各部門2点）を選出します。</p> <p>6 コンテスト結果の周知方法</p> <p>(1) 県ホームページへの掲載、プレスリリース等。</p> <p>(2) 入賞レシピを集めたレシピ集を作成・配布し、一般家庭への普及を図ります。</p>

【様式 1】

① 食育月間の取組

<p>提出都道府県名 政令指定都市名</p>	<p>山形県</p>
<p>取組市町村名 取組団体・企業名</p>	<p>山形県</p>
<p>取組の名称</p>	<p>減塩・ベジアッププロジェクト ～地域食生活・健康情報ステーション～</p>
<p>実施時期</p>	<p>令和7年6月19日</p>
<p>取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)</p>	 <p> <input checked="" type="checkbox"/> 1 みんなで楽しく食べよう <input type="checkbox"/> 2 朝ごはんを食べよう <input checked="" type="checkbox"/> 3 バランスよく食べよう <input checked="" type="checkbox"/> 4 太りすぎないやせすぎない <input type="checkbox"/> 5 よくかんで食べよう <input type="checkbox"/> 6 手を洗おう <input type="checkbox"/> 7 災害にそなえよう <input type="checkbox"/> 8 食べ残しをなくそう <input type="checkbox"/> 9 農産物を応援しよう <input type="checkbox"/> 10 食・農の体験をしよう <input type="checkbox"/> 11 和食文化を伝えよう <input checked="" type="checkbox"/> 12 食育を推進しよう </p>
<p>取組内容</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食生活、生活習慣の偏りは生活習慣病の起因となり得ることから、県民に対し、「健康な食事」に関する適切な情報を定期的に発信し、個々人の健康づくりの支援を行っています。 ・ 内容は、「健康な食事」を柱とした「減塩や野菜摂取量の増」等についてです。 ・ ミニポスターやSNSを活用した周知デザインを作成し、山形県のホームページやSNSに掲載しています。 ・ 地域のスーパーマーケットや飲食店、市町村、事業所、企業等に活用を依頼しています。

スイーツde ベジアップ。

ミニトマトの オレンジマレードゼリー



《材料》4人分

ミニトマト	6個
粉ゼラチン	5g
ミント	適量
水	190ml
オレンジマレード	大さじ5

《作り方》

- ①ミニトマトは半分に切る。
- ②耐熱皿に水を入れて粉ゼラチンをふり入れてふやかし、①を入れ、レンジ(600W)で約2分30秒加熱して溶かす。
- ③②にジャム大さじ3を加え、氷水にあてて混ぜ、とろみがついたら、器に4等分に流す。
- ④③を冷蔵庫で冷やし固め、ジャム大さじ1/2ずつのせ、ミントを飾る。

栄養成分表示(1人分当たり)

エネルギー	51kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	0g
炭水化物	11.7g
食塩相当量	0g

野菜
+14g



かぼちゃとりんごの ビスケットサンドアイス

《材料》2人分

ビスケット	8枚
かぼちゃ	80g
ホイップクリーム	60ml
りんごジャム	大さじ3

《作り方》

- ①かぼちゃはワタと種を取り、乾いたクッキングペーパーで包み、さらにラップでふんわり包んでレンジ(600W)で約2分30秒加熱し、皮をむき熱いうちにフォークなどでつぶしペースト状にする。
- ②①にジャムとホイップクリームを混ぜる。
- ③ビスケットで②の1/4量をはさむ。同様に3個作る。
- ④③を冷凍庫に入れ、冷やし固める。



栄養成分表示(1人分当たり)

エネルギー	277kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	8g
炭水化物	47.6g
食塩相当量	0.3g

野菜
+40g

レシピ提供

やまがた健康づくり応援企業「キュービー株式会社」

地域食生活・健康情報ステーション 令和7年 第1号

《資料作成(問合せ先)》

山形県がん対策・健康長寿日本一推進課 TEL 023-630-2313

