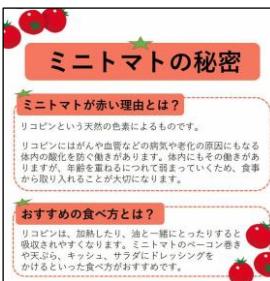
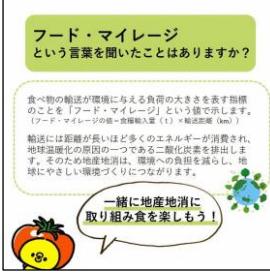


【様式3】

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	北海道
取組市町村名 取組団体・企業名	三笠市
取組の名称	SNSでの地元産食物の情報発信
実施時期	令和7年4月19日～12月19日
取組に該当する食育ピクトグラム (複数選択可)	<input 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 type="checkbox"/> 3 バランスよく食べよう  <input 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 checked="" type="checkbox"/> 9 产地を応援しよう  <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 
取組内容	<p>市公式LINE及び栄養管理係公式インスタグラムにおいて、毎月19日に食に関する情報を発信しています。</p> <p>令和7年度は、地元で作られている食べ物を紹介し、栄養素や食べ方のポイントなどを発信しました。</p> <p>4月インスタグラム投稿</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>食育の日 ミニトマト</p> <p>市内で栽培されている主な品種は「キャロルスター」です。見た目は真っ赤な丸い形をしています。皮が薄く果肉が厚いため、しゃきっととした食べ応えがありまた酸度も高くてほんのり甘い味わいもあることが特徴で食べきることなく味わることができます！</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ミニトマトの秘密</p> <p>ミニトマトが赤い理由とは？</p> <p>リコピンという天然の色素によるものです。リコピンには卵や山賀などの野菜や野菜の皮にもなる体内の酸化を防ぐ働きがあります。体内でもその働きがありますが、年齢を重ねるにつれて弱まっていくため、食事から取り入れることが大切になります。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>おすすめの食べ方とは？</p> <p>リコピンは加熱したり、油と一緒にとったりすると吸収されやすくなります。ミニトマトのペーパー巻きや天ぷら、キッシュ、サラダにトッピングをかけるといつも食べ方がおすすめです。</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>地産地消</p> <p>地産地消とは？</p> <p>地域で生産された農林水産物を地域で消費することを地産地消といいます。</p> <p>地産地消に取り組むことで、新鮮な食材を購入でき、地域社会や農家の扱い手を通じて支える事で、経済が循環し地域全体の活性化につながるなどのメリットがあります。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>フード・マイレージという言葉を聞いたことはありますか？</p> <p>食べ物の輸送が環境に与える負担の大きさを表す指標のことを「フード・マイレージ」という語で使します。 (フードマイレージ=農場～食卓までの距離×km)</p> <p>輸送には距離が長いほど多くのエネルギーが消費され、地球温暖化の原因になります。できるだけ地元の食材を買出します。そのため地産地消は、環境への負担を減らし、地球上にやさしい環境づくりにつながります。</p> <p>一緒に地産地消に取り組み食を楽しもう！</p> </div> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;">  <p>@MIKASAEIYOU_OFFICIAL</p> </div>

【様式3】

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	北海道
取組市町村名 取組団体・企業名	名寄市 名寄市食育推進協議会
取組の名称	「19日は食育の日」市HP・SNSでの隔月周知
実施時期	令和7年4月19日・6月19日・9月19日、10月19日、12月19日
取組に該当する食育ピクトグラム (複数選択可)	<input type="checkbox"/> 1 みんなで楽しく食べよう  <input type="checkbox"/> 2 習ごはんを食べよう  <input type="checkbox"/> 3 バランスよく食べよう  <input 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 産地を応援しよう  <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 
取組内容	2か月に1回をめやすに食育について、市のHPやSNSにて周知しました。
	 <p>The screenshot shows the homepage of the Niseko City website. On the right side, there is a large banner for '毎月19日は『食育の日』です！' (Every month, the 19th is 'Food Education Day'). The banner features illustrations of children and a character, and text explaining the health benefits of eating sweet potatoes during winter solstice. At the bottom of the banner, it says '名寄市食育推進協議会 (事務局:名寄市経済部農業経営担当)'.</p>