

【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	札幌市															
取組市町村名 取組団体・企業名	札幌市清田区															
取組の名称	区役所食堂での啓発															
実施時期	6月1日（木）～6月30日（金）															
取組内容に該当する 食育ピクトグラム	2 朝ごはんを 食べよう 3 バランスよく 食べよう 12 食育を 推進しよう															
取組内容	清田区役所食堂利用者に向けて「朝食摂取」、「主食・主菜・副菜をそろえた食事」について啓発するため、テーブルに卓上メモを設置しました。また、6月20日（火）に、管理栄養士監修のヘルシーメニューの提供及びリーフレットの配布を行いました。 【場所】 清田区役所食堂 【対象】 清田区役所食堂利用者 【内容】 卓上メモの設置、ヘルシーメニューの提供及びリーフレットの配布  6月は「食育月間」 朝ごはん、食べていますか？  午前中は朝がピークとすると、体や心もいきなり活動する。朝ごはんを食べていないことが悪影響を及ぼす。  朝ごはん、食べるとこんないいこと 脳にエネルギーを補給する 脳は寝ている間も活動しているため、朝の脳はエネルギー不足の状態。朝ごはんをしっかりと栄養補給することで、仕事や勉強などの効率向上につながります。 体温を上げて、体を目覚めさせる 朝ごはんを食べると、体の中で熱が作られます。体温を上げ、体を「活動モード」に切り替えましょう。 生活のリズムを整える 体内時計と地球の1日には、約1時間のズレがあります。朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかりと食べることで、体内時計のズレがリセットされ、生活のリズムが整います。  きよっち★ランチ きよっち★ランチは、清田区役所食堂と清田区健康・子ども課が協力して作った、健康に配慮したヘルシーメニューです。 6月20日(火) 【本日の献立】 ・ごはん ・アスパラと鶏肉のオイマヨ炒め ・カラフルサラダ ・香ばやつのコンソメスープ ・フルーツゼリー <table><tr><th></th><th>本日の栄養価</th><th>ヘルシーメニュー基準 (1食あたり)</th></tr><tr><td>エネルギー</td><td>626kcal</td><td>500～650kcal</td></tr><tr><td>脂質エネルギー比</td><td>24.6%</td><td>25%程度</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>2.7g</td><td>3.0g程度</td></tr><tr><td>野菜の量</td><td>206g</td><td>100g以上</td></tr></table> ※ヘルシーメニュー基準は札幌市「栄養成分表示の取組」推進事業実施に基きます ※食事で提供されるメニューは、食材の入荷等により、一部変更することがあります  次回のきよっち★ランチは7月18日(火)です！ 制作・作成：清田区健康・子ども課管理栄養士		本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準 (1食あたり)	エネルギー	626kcal	500～650kcal	脂質エネルギー比	24.6%	25%程度	食塩相当量	2.7g	3.0g程度	野菜の量	206g	100g以上
	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準 (1食あたり)														
エネルギー	626kcal	500～650kcal														
脂質エネルギー比	24.6%	25%程度														
食塩相当量	2.7g	3.0g程度														
野菜の量	206g	100g以上														