## ③食育の日の取組

提出都道府県名	茨城県
政令指定都市名	
取組市町村名	土浦市
取組団体・企業名	
取組の名称	市公式 X (旧 Twitter) を活用したメニューの発信
実 施 時 期	令和5年毎月19日及びその前日
取組に該当する	3 パランスよく 12 音音を 情報しよう
食育ピクトグラム	
取 組 内 容	<対象> 市民
	<目的>
	毎月 19 日の「食育の日」 ( <sub>(公式)</sub>
	を目安に、土浦市栄養士・土 (毎月 #19日は #食育の日)
	浦市食生活改善推進員考案 12月22日は「#冬至」です。冬至にもおすすめのレシピとして #土
	のメニューの情報発信をす
	ることにより、栄養バラン その他のレシピはこちらcookpad.com/kitchen/466626
	スの良いメニューを食卓に 場合 自身魚のゆずおろしソース
	取り入れてもらうことを目 ゆずの風味と大根おろしてきっぱり。冬至メニューにもおすすの! ゆずの風味と大根おろしてきっぱり。冬至メニューにもおすすの! ゆずの風味を表示して表味しく意味を使えることができます。
	的としました。 [材料 (4人分) ] 自身魚 (飼味されていないもの) 4切れ
	片栗粉 適量   【作り方】
	(内容) ☆しょうゆ 小さじ2 (魚は片葉粉を付けずに施いたり、高してもOK) (場は片葉粉を付けずに施いたり、高してもOK)   (第 ) 第 ) (第 )
	土 浦 市 公 式 X ( 旧
	Twitter) にて、公式クック   ☆水またはおろし汁 大さじ1/2   「小型だり   140kcal   10.0g   6.2g   18mg   0.3g   0.9g
	パッド「土浦市栄養士さん」 <sub>午前11:33・2023年12月19日・<b>2,528</b> 件の表示</sub>
	のキッチンから季節や行事
	に合わせたメニューを発信
	しました。画像は 12 月投稿 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □
	のものです。