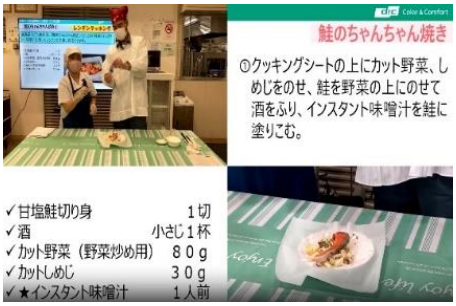
【様式３】

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	群馬県
取組市町村名 取組団体・企業名	株式会社　若菜
取組の名称	栄養セミナー　レンチン調理　デジタルサイネージ放映
実施時期	6/9 撮影日　（放映は 6/9～7/31）
取組に該当する食育ピクトグラム	
取組内容	DIC グラフィックス株式会社群馬工場様の取組みのサポートとして、献立の作成と調理指導をさせていただいた。 現状把握：単身赴任者の多くは、自炊する方が少なく外食に頼りがち。 目的と対策：一人でも、道具がなくても簡単に作れる「レンチン料理」を紹介することで、調理への意欲向上や、ヘルシーメニューの選択ができると考え、社員の生活習慣病改善目的として開催した。 実施内容：献立を作成し、７品分の調理指導を実施。調理の様子は動画で収録　→編集→１週間に１品、食堂のデジタルサイネージで毎日放映。またインスタグラムに掲載。調理指導の際、調理のポイントだけでなく、たんぱく質や野菜をたっぷり使った料理を紹介することで、炭水化物や脂質に偏らず、バランスを考えることの重要性を管理栄養士として提言。 @rikanoeiyounote・Instagram 簡単レンチン料理 効果：単身赴任の方に実際に調理をしていただくことで、親近感が沸き、ご視聴いただく社員の皆様にも、より身近な課題として考える機会となった。 調理内容：豆乳チーズうどん、キーマカレー、牛丼、 鯖缶とキャベツのめんつゆマヨ蒸し、鮭のちゃんちゃん焼き 簡単豚キムチ、棒棒鶏