

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	熊本市
取組市町村名 取組団体・企業名	熊本市
取組の名称	もっと健康野菜アップくまもと
実施時期	毎月 19 日
取組内容	1 目的 第 3 次熊本市食の安全安心・食育推進計画の 5 つの基本的施策の一つ「健全な食生活を実践するための環境整備」としての、「食卓にプラス野菜一皿」運動の一環として、以下の 3 点を目的に実施しました。 ①市民の野菜摂取量の増加 76.1% (H30 年度) ⇒85% (R5 年度) ②食育に関心のある市民の増加 77.1% (H30 年度) ⇒90% (R5 年度) ③進んで地元農産物を購入する市民の増加 73.8% (H30 年度) ⇒80% (R5 年度) 2 実施内容 毎月 19 日「食育の日」に、「もっと健康！野菜！アップくまもと レシピ！」のタイトルで、季節の野菜、芋、きのこ、海藻等を使用した簡単副菜レシピ 2 品を、熊本市公式ライン、熊本健康アプリ「もっと健康！げんき！アップくまもと」で配信しました。併せて、くまもとの食ホームページ「食育のひろば」に掲載し、食育推進に取り組みました。 https://www.kumamoto-shoku.jp/shokuiku/recipe/recipe07/ 食材についての説明や、健康についてのワンポイントアドバイス等の食に関する情報も掲載しています。

**もっと健康！
やさしいアップ
くまもと**

毎月 19 日は、「食育の日」です。
今日の「もっと健康！野菜！アップくまもとレシピ」は、「長いも」と「ほうれんそう」を使った料理です。
長いもは食物繊維を多く含むため、便秘改善に効果が期待されます。まで食べることが多い食材ですが、加熱することでほくほくとした食感を楽しむことができます。
ヨーカロンや豚分を多く含むほうれんそうは、クリームチーズを使用して洋風の味付けに仕上げました。ぜひお試しください！

★長いも海苔あんかけ★

【材料/2人分】
長いも 120g
片栗粉 小さじ1・1/2
油 小さじ1
めんつゆ（2倍濃縮）大さじ1・1/2
水 80ml
おろししょうが 小さじ1/3
片栗粉 小さじ1
焼く海苔 適量

【作り方】
①長いもは皮をむき、輪切りにする。
②①に片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンで中火で焼く。焼き色がついたら裏に焼く。
③②のフライパンの脂をふきとり、Aをひと煮立ちさせ、とろみをつける。
④とろみがついたら火を止め、煮ペやすり鉢でちぎった焼き海苔を混ぜる。
⑤②に④をかける。
★お好みでねぎを散らしてもOK！

1人分：エネルギー 81kcal
食塩相当量 1.0g

★ほうれんそうのクリームチーズ和え★

【材料/2人分】
ほうれんそう 120g
クリームチーズ 20g
しょうゆ 小さじ1/4
砂糖 小さじ1/2
すりこぎ 1g
しそ汁 2～3滴
かつお節 適量

【作り方】
①ほうれんそうはゆでで水気をしぼり、4cm長さに切る。
②クリームチーズは室温に戻す。
③Bを混ぜ合わせ、①と和えて和えに混ぜる。
④お好みでかつお節をしをかける。

1人分：エネルギー 49kcal
食塩相当量 0.2g

熊本市