

【様式3】

③食育の日の取組

提出都道府県名	熊本県
政令指定都市名	熊本市
取組市町村名	熊本市
取組団体・企業名	市役所地下食堂レストラン亀井
取組の名称	食育の日特別メニューの販売
実施時期	令和5年4月～12月の毎月19日
取組に該当する食育ピクトグラム	
取組内容	<p>熊本市役所地下食堂レストラン亀井において、毎月19日の「食育の日」に、食育についての理解を深めることを目的に特別メニューを提供しました。熊本市公式LINEや庁内掲示板等で周知を行いました。</p> <p></p> <p>4月 1皿でバランスよく「ロコモコ丼定食」</p> <p></p> <p>11月 熊本の郷土料理「高菜めしと豚汁定食」</p>

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	<p>1 目的</p> <p>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。</p> <p>①市民の野菜摂取量の増加 76.1% (H30 年度) ⇒85% (R5 年度)</p> <p>②食育に関心のある市民の増加 77.1% (H30 年度) ⇒90% (R5 年度)</p> <p>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)</p> <p>2 実施内容</p> <p>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。</p> <p><a href="https://www.kumamoto-shoku.jp/shokuiku/recipe/recipe07/">https://www.kumamoto-shoku.jp/shokuiku/recipe/recipe07/</a></p> <p>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。</p>

**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。今月の「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。ローカロリーや糖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！

**★長いも海苔あなかげ★**



1人分：エネルギー 81kcal  
食塩相当量 1.0g

【材料/2人分】  
長いも 120g  
片栗粉 小さじ1-1/2  
油 小さじ1

A  
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  
焼き海苔 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。焼き色がついたら皿に盛り付ける。  
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、煮ペやすい大きさにちぎった焼き海苔を混ぜる。  
⑤③に④を加える。  
★お好みでねぎを散らしてもOK！

**★ほうれんそうのクリームチーズ和え★**



1人分：エネルギー 49kcal  
食塩相当量 0.2g

【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  
すりこま 1g  
しじみ汁 2-3滴  
かつお節し 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を和えて②に混ぜる。  
④お好みでかつお節しをかける。

熊本市