食育の日の取組実績
（４月～12月の実績）

提出都道府県名	宮崎県
取組市町村名	北諸県郡三股町
取組の名称	町広報誌における食育普及啓発
取組内容	毎月発行している「広報みまた」に「いきいきげんき！」コーナーを設け、「大人も一緒に食育　楽しく・賢く・きちんと食べる」をテーマに毎月町の栄養士が旬の食材を使った健康バランス食の献立を紹介しています。また「毎月19日は食育の日」の標語も毎月掲載しています。 （参考）2016.12月号

いきいきげんき！

～大人も一緒に「食育」～
★楽しく・賢く・きちんと食べる★

毎月19日は食育の日　●問い合わせ：健康管理センター☎52－8481

旬の食材は　おいしい！栄養価が高い！安い！といいこと尽くしです。旬の食材を使った健康バランス食を紹介します。ご家庭での献立にご利用ください。

12月の旬食材…大根　※材料は全て1人分です。

根の部分にはジアスターゼ（でんぷんの消化酵素）が多く含まれています。また、辛みはイソチオシアネートと呼ばれる抗酸化物質で、おろすことで増えます。熱に弱く常温でも減ってしまうので、食べる直前におろすといいでしょう。

○主食・主菜　炊飯器でパエリア

351kcal　塩分1.2g

材料　米…0.5合、シーフードミックス…40g、サフラン…少々、パプリカ（赤・黄）…各10g、無頭エビ…3尾、コンソメ…1/4個、水…80mL、塩こしょう…少々、バター…小さじ1/2、パセリ…少々

作り方　①パプリカは1cm角に切る。パセリはみじん切りにする。エビは背わたを除く。②米を洗い、水を切って炊飯器に入れる。③鍋に水とコンソメ、塩こしょうを入れて溶かせ、エビとシーフードミックスをゆでる。④具をザルに移し、煮汁は炊飯器に入れ、目盛りまで水を足す。サフランを加え、15分ほどおき、普通に炊く。⑤炊き上がったらすぐ、魚介とパプリカ、バターを入れて10分蒸らす。⑥全体を混ぜ、器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。

○副菜　塩豆腐のカプレーゼ

75kcal　塩分0.8g

材料　絹ごし豆腐…50g、トマト…50g、カイワレ大根…5g、塩…小さじ1/6、オリーブ油…小さじ1、黒こしょう…少々

作り方　①豆腐の表面に塩をまぶし、キッチンペーパーに包み、タッパーに入れて蓋をして冷蔵庫で一晩おく。②豆腐をさっと水洗いして水気を拭く。7mm幅に切り、同じく7mm幅に切ったトマトと交互に盛り付ける。③根を切ったカイワレ大根を添え、オリーブ油と黒こしょうをふる。

○副菜　みぞれ汁

103kcal　塩分1.1g

材料　大根…100g、鶏肉…30g、ゴボウ…20g、シイタケ…1枚、だし汁…120mL、薄口しょうゆ…小さじ1、細ネギ…少々、ショウガ…少々

作り方　①大根の半分はおろし、もう半分は短冊切りにする。ゴボウは縦半分にして斜め薄切り、シイタケは薄切り、鶏肉は小さく切る。②だし汁に具をいれ、短冊に切った大根、ゴボウ、鶏肉、シイタケをいれ歯ごたえよく煮る。③しょうゆで味付けし、おろし大根、おろしショウガ、小口切りのネギを加える。

○もう一品　フルーツカナッペ

56kcal　塩分0.2g

材料　クラッカー…2枚、水切りヨーグルト…大さじ2、季節の果物…少量、ジャム…小さじ1/2

作り方　①ヨーグルトは茶こしなどに入れて冷蔵庫で一晩水切りする。②水切りしたヨーグルトとジャムを混ぜる。③クラッカーにヨーグルトを乗せ、カットした果物を飾る。

食育の日の取組実績
（４月～12月の実績）

提出都道府県名	宮崎県
取組市町村名	児湯郡高鍋町
取組の名称	調理体験（小学生）
取組内容	主催：高鍋町役場　健康保険課 講師：高鍋町役場管理栄養士 テーマ：調理体験と食育のおはなし 対象者：町内　地区子ども会　　子ども15名　保護者9名 開催日：平成28年11月19日 内容：「高鍋町（または児湯）でとれた食材を使ったメニューを作ろう」 〇生地からつくるピザ　〇キャベツのサラダ　〇根菜スープ １年生から6年生まで、包丁やピーラーを使って野菜を切ったり、小麦粉をこねて発酵してピザを作ったり、自分たちで味見をしながら味付けしたりとさまざまな調理体験をしました。 試食後、「食べ物とからだの話し（健康維持増進）」「食べ物の命をいただきます（食育）」「自分で食べるものは自分で作れるようになろう（調理技術の向上）」について講話をおこないました。