

「食育月間」の取組実績

提出都道府県名 政令指定都市名	千葉県												
取組市町村名	浦安市												
取組の名称	浦安市×ダイエー 食育フェア 2016（浦安市健康増進課コーナー企画）												
取組内容	浦安市とイオン株式会社との包括連携協定の取り組みのひとつとして、食育月間に合わせ、ダイエーと浦安市健康増進課との協働で食育イベントを開催しました。 ・日時：平成28年6月26日（日） 11時～16時 ・場所：ダイエー浦安駅前店 <table><tr><th>コーナー名</th><th>目的</th><th>実施方法</th></tr><tr><td>野菜不足よ、さらば！ ～ピッタリ350gに挑戦～</td><td>・生活習慣病予防のための推奨量を知る。 ・食事への取り入れ方を知る</td><td>①350gと思われる量の野菜をザルに載せてもらい重さを量る。 ②350gピッタリ賞（±10g）の方には、ミニトマトを景品として渡す。 ③外れた方には残念賞を渡す。 ④全員に資料を渡す</td></tr><tr><td>摂りすぎてたら、どう塩・・・(>.<)～あなたの塩分量をカウントしてみよう～</td><td>・塩分摂取の推奨量と、実際に摂取している量の違いを体験する ・減塩のコツを知る</td><td>①料理カードを組み合わせ、よくある夕食のメニューを選んでもらう。 ②選んだ夕食メニュー全体の塩分量を発表。夕食だけで摂取目標量の何割くらい摂取しているか知る。 ③減塩の方法や、各種の主菜・副菜のカロリーを表示した資料を配布。全員に参加賞を渡す。</td></tr><tr><td>食育クイズラリー</td><td>・クイズを通し食に関する知識をつける。 ・店内商品の販売促進。</td><td>①受付にてクイズラリーの台紙を渡す。 ②店内の各所にあるクイズをみて答えを記入する。 ③全てのクイズに回答した方に、解説と参加賞を渡す。</td></tr></table> ※上記の内容で、浦安市民に向けて行いました。 景品の野菜や量りに使用するザルはダイエー、啓発資料等は浦安市と、両方で役割分担をして一緒に取り組みました。	コーナー名	目的	実施方法	野菜不足よ、さらば！ ～ピッタリ350gに挑戦～	・生活習慣病予防のための推奨量を知る。 ・食事への取り入れ方を知る	①350gと思われる量の野菜をザルに載せてもらい重さを量る。 ②350gピッタリ賞（±10g）の方には、ミニトマトを景品として渡す。 ③外れた方には残念賞を渡す。 ④全員に資料を渡す	摂りすぎてたら、どう塩・・・(>.<)～あなたの塩分量をカウントしてみよう～	・塩分摂取の推奨量と、実際に摂取している量の違いを体験する ・減塩のコツを知る	①料理カードを組み合わせ、よくある夕食のメニューを選んでもらう。 ②選んだ夕食メニュー全体の塩分量を発表。夕食だけで摂取目標量の何割くらい摂取しているか知る。 ③減塩の方法や、各種の主菜・副菜のカロリーを表示した資料を配布。全員に参加賞を渡す。	食育クイズラリー	・クイズを通し食に関する知識をつける。 ・店内商品の販売促進。	①受付にてクイズラリーの台紙を渡す。 ②店内の各所にあるクイズをみて答えを記入する。 ③全てのクイズに回答した方に、解説と参加賞を渡す。
コーナー名	目的	実施方法											
野菜不足よ、さらば！ ～ピッタリ350gに挑戦～	・生活習慣病予防のための推奨量を知る。 ・食事への取り入れ方を知る	①350gと思われる量の野菜をザルに載せてもらい重さを量る。 ②350gピッタリ賞（±10g）の方には、ミニトマトを景品として渡す。 ③外れた方には残念賞を渡す。 ④全員に資料を渡す											
摂りすぎてたら、どう塩・・・(>.<)～あなたの塩分量をカウントしてみよう～	・塩分摂取の推奨量と、実際に摂取している量の違いを体験する ・減塩のコツを知る	①料理カードを組み合わせ、よくある夕食のメニューを選んでもらう。 ②選んだ夕食メニュー全体の塩分量を発表。夕食だけで摂取目標量の何割くらい摂取しているか知る。 ③減塩の方法や、各種の主菜・副菜のカロリーを表示した資料を配布。全員に参加賞を渡す。											
食育クイズラリー	・クイズを通し食に関する知識をつける。 ・店内商品の販売促進。	①受付にてクイズラリーの台紙を渡す。 ②店内の各所にあるクイズをみて答えを記入する。 ③全てのクイズに回答した方に、解説と参加賞を渡す。											
    ピッタリ賞のミニトマト 野菜残念賞 & 塩分参加賞													

「食育月間」の取組実績

提出都道府県名 政令指定都市名	千葉県
取組市町村名	旭市
取組の名称	食育月間イベント「親子クッキング」
取組内容	平成28年6月19日(日) ハウス見学:旭市内メロン農家のハウス 調理体験:いいおかユートピアセンター栄養指導室 参加者:旭市内小学生親子18組36名 主催:旭市農水産課 協力:あさひ食育アドバイザー連絡会 【メロンハウスの見学】 旭市内で飯岡貴味メロンを栽培している農家のハウスを訪問し、JAちばみどり職員、飯岡メロン部会の役員の方からメロンの栽培法などを説明してもらいました。 ハウスの奥まで入り、収穫間近の立派なメロンを見て、質問にも回答してもらいました。 普段、入ることや見ることのできない生産現場を見学し、生産者から直接話を伺うことで、栽培方法や農家が工夫していることを聞くことができました。また、生産者が暑いなか、ハウスの中で作業することがいかに大変か身をもって体験することができました。   【調理体験】 米粉を使ったポテトコロケ、メンチカツ、コーンスープ、ガトーショコラの4品 あさひ食育アドバイザーが、調理の手順、野菜の切り方などを指導。ほぼ旭市の農産物だけで調理することができる地産地消に恵まれた地域であることを知ってもらい、地元農産物の食材を意識し、食生活の大切さを理解してもらうことができました。 また、普段一緒に調理する時間がなかなか取れない親子にとって、貴重な機会となりました。  

「食育月間」の取組実績

提出都道府県名
政令指定都市名

千葉市

取組市町村名

千葉市

取組の名称

学校給食 食育の日特別メニュー ～千葉市産春夏にんじんを使って～

取組内容

事業主体名:千葉市教育委員会 保健体育課
開催日:平成28年6月10日～17日
対象:小中特別支援学校児童生徒 75,000人
市内公立小・中・特別支援学校の児童生徒を対象に、市内産春夏にんじんを使った「食育の日特別メニュー」を実施しました。給食時には、栄養教職員等が行った食育月間の話やにんじんクイズの校内放送を聞きながら、献立に関心を持っておいしく食べることができました。
あわせて、春夏にんじんの特長、栄養、当日のレシピをのせた「食育だより」を、全校で家庭へ配布しました。
【献立】五目中華ごはん、牛乳、あじの香りあげ、にんたまスープ、メロン

「みらい（未来）につなげ、みんなで食べる千葉市産」

食育の日特別メニュー

●五目中華ごはん ●牛乳 ●あじの香りあげ ●にんたまスープ ●メロン

千葉市産のメロンは6月から7月が旬の時期です。甘くてみずみずしいメロンを味わいます。

千葉市ではあさり漁業が行われており、香先には『潮干狩り』に多くの観光客が訪れます。今日の『五目中華ごはん』には、あさりや千葉市内で収穫された春夏にんじんをはじめ、たくさんのお魚を使用し、うまみのたっぷり詰まった炊き込みごはんです。

「春夏にんじん」は5月中旬から6月にかけて、花見川区の笠石町・幕張町・長作町を中心に、収穫されます。栽培面積は20ha（プール620個分）、収穫量は1000t（乗用車約500台分）です。

きょうの給食のねらい

千葉市産のにんじんを使ったおいしい給食を味わう。

あじは、日本で漁獲量の多い魚のひとつで、千葉県でも漁獲されます。味にけがないうで、お刺身や焼く、煮る、揚げるとさまざまな料理に合います。今日は衣に骨のりを加えて揚げ、歯ごたえあじを味わいます。

『にんたまスープ』は千葉市内で収穫された香先「にん」じんと「たま」ごが入ったスープです。たまごの黄色と、にんじんのオレンジ色がきれいで鮮やかです。香先ににんじんは、やわらかく甘みがあるのが特徴です。

毎年6月は「食育月間」

毎月19日は「食育の日」

昨年、日本人の健康度も大きく低下し、栄養的な食事や偏った栄養摂取、欠食などによりさまざまな健康問題も出てきています。このような食にまつわる問題を改善し、健康増進を自覚すると国が毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定めました。

「みらい（未来）につなげ、みんなで食べる千葉市産」

食育の日（6月19日）特別メニュー

レシピの紹介
ご家庭でも、ぜひ、作ってみてください！

五目中華ごはん

材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
精白米	3合		①米を洗い炊飯器に入れ、少なめに水を入れておく。
水	3カップ		
豚肉小断	80g	2cm	②豚肉は下味をつける。
しょうゆ	大さじ1	(下味)	枝豆は下ゆでしておく。
酒	大さじ1	(下味)	
だしのこ	80g	千切り	③フライパン（もしくは鍋）に油を熱し、豚肉、だしのこ、にんじんを入れて炒める。
にんじん	1/2本	千切り	
干ししいたけ	4枚	スライス (厚切)	④あさり、酒を入れて炒める。
むきあさり	40g		
むき枝豆	40g		⑤しいたけ、ねぎを入れて炒める。
長ねぎ	1/2本	⑥Qのり3mm	
サラダ油	小さじ2		⑥炊飯器に⑤と、しょうゆ、中華スープの素、ごま油、しいたけの戻し汁を入れる。
酒	大さじ1		普通に炊飯したときと同じ目盛まで水を入れる。
しょうゆ	大さじ1		
中華スープの素	小さじ1		⑦炊飯する。
塩	小さじ1/4		⑧炊き上がったらかき混ぜて、枝豆を入れて10分蒸らす。
ごま油	小さじ1		

あじの香りあげ

材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
あじ切り身	4切		① あじの切り身に薄力粉（分量外）をうすくまぶす。
薄力粉	大さじ6		
塩	小さじ1/3		② 薄力粉・塩・青のり・酒・水を加え、衣を作る。（水量は調整する。）
青のり	少々		
酒	大さじ2/3		③ フライパンに油に熱し、あじに衣をつけて揚げる。
水	約40cc		
揚げ油	適宜		

にんたまスープ

材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
鶏むね肉	80g	小断	① 鍋を温め、鶏肉、たまねぎ、にんじんを炒め、水を加える。煮崩したら火を止める。
たまねぎ	1個	うす切り	
にんじん	1/2本	千切り	
クリームコーン缶	160g		② ①にクリームコーンと調味料を加え、煮る。
にら	5株	2～3cm	
鶏卵	3個		
コンソメ	小さじ1		③ ②に③に卵を加え、にらを入れ味を調え仕上げる。
塩	小さじ2/3		
酒	大さじ1		
こしょう	少々		
しょうゆ	小さじ1		
水	4カップ		※クリームコーンは下に沈むと揚げやすくなるので注意しましょう。