

【様式3】

食育の日の取組

(毎月19日：4月～12月までの実績)

提出都道府県名 政令指定都市名	大阪府
取組市町村名	
取組の名称	おおさか食育フェスタ2017
実施時期	平成29年8月18日(金)・19日(土)午前10時から午後5時まで
取組内容	<p>1 実施概要 大阪府では、第2次大阪府食育推進計画において、夏休みの8月を「大阪府食育推進強化月間」と定め、「野菜バリバリ朝食モリモリ～野菜あと100g、朝食で野菜を食べよう！～」を合言葉に食育の取組を進めています。 その取組の一環として、地域団体、健康福祉・農林水産及び教育分野、行政等の関係団体の連携による参加型イベント「おおさか食育フェスタ2017」を2日間にわたり開催し、食育について府民の理解を深めるとともに、機運の醸成を図りました。(平成19年度から実施。今回は11回目)</p> <p>2 主催 大阪府、大阪府食育推進ネットワーク会議、健康おおさか21推進府民会議</p> <p>3 協賛 健康おおさか21・食育推進企業団 (味の素株式会社、花王株式会社、カゴメ株式会社、損害保険ジャパン日本興亜株式会社)</p> <p>4 会場協力 イオン野田阪神店(大阪市福島区海老江1-1-23)</p> <p>5 出展団体 18団体・企業 〈8月18日〉味の素株式会社、花王株式会社、損害保険ジャパン日本興亜株式会社・損保ジャパン日本興亜ひまわり生命株式会社、カゴメ株式会社、大阪産魚介類ブランド化研究会〔(独地)大阪府立環境農林水産総合研究所、大阪府環境農林水産部(水産課、流通対策室)、大阪府漁業協同組合連合会]、大阪府環境農林水産部(環境農林水産総務課、流通対策室)、大手前学園「食育伝え隊2017」、大阪樟蔭女子大学健康栄養学部、公益財団法人大阪府学校給食会、大阪府健康医療部食の安全推進課、日本チェーンストア協会関西支部、大阪府健康医療部保健医療室健康づくり課・大阪府保健所、消費者庁・内閣府食品安全委員会・厚生労働省・農林水産省 〈8月19日〉大阪府食生活改善連絡協議会、日本チェーンストア協会関西支部、公益社団法人大阪府栄養士会、大阪府環境農林水産部環境農林水産総務課、公益社団法人日本調理師連合会・一般社団法人大阪府調理師会・大阪府調理技能士会、NPO法人関西消費者連合会、消費者庁・内閣府食品安全委員会・厚生労働省・農林水産省</p> <p>6 実施内容 (1)体験型食育ブース ・朝食・野菜の摂取、減塩、栄養バランス、大阪産の農林水産物など「食」を楽しく学べる体験型ブース (2)スーパー探検隊 (協力：イオン野田阪神店、公益社団法人大阪府栄養士会)※19日のみ ・小学生以下の子どもを対象に、大豆に関するミニ講話と食料品売場の探検を実施 (3)何ができるか考えよう！親子で学ぶ、食と暮らしの安全 (出展：消費者庁、内閣府食品安全委員会、厚生労働省、農林水産省) ・食と暮らしの安全についてのオリジナルすごろく作り、パネル展示 ・セミナー「知ろう！考えよう！親子で学ぶ、食品中の放射性物質」 (4)その他 ・食育に関するリーフレット等配布による啓発 等</p> <p>7 来場者数 2日間合計 延べ4,821人(18日延べ3,090人、19日延べ1,731人)</p>



【様式3】

食育の日の取組

(毎月19日：4月～12月までの実績)

提出都道府県名 政令指定都市名	大阪府
取組市町村名	和泉市
取組の名称	「お家でも作ってみてね！簡単朝ごはんレシピ」の実施

実施時期	平成29年6月、平成29年8月、平成29年11月のそれぞれ19日
------	----------------------------------

取組内容	<p>食育推進の取組みの一環とし、野菜の旬や和泉市で収穫される農産物の豊富さを知ってもらいきっかけとすることや、野菜を使った簡単なレシピを中心に紹介することで朝食にも野菜を使った献立が食卓に上がる習慣と摂取野菜の総量や種類の増加を目指すことを目的に、この取組みを実施しています。</p> <p>年度内に4回程度、農林水産省の食育月間である6月、大阪府の食育月間である8月を含んで更新しています。</p>
------	---

過去に紹介した野菜とレシピ

- 平成29年6月
- * きゅうり
 - きゅうりの簡単和えもの
 - * かぼちゃ
 - かぼちゃのお味噌汁

- 平成29年8月
- * ズッキーニ
 - ズッキーニのオープンオムレツ
 - * ぶどう
 - ぶどうのヨーグルトデザート

- 平成29年11月
- * 白菜
 - 白菜とツナのマヨ和え
 - * ごぼう
 - ささっときんぴら

🌿 お家でも作ってみてね！簡単朝ごはんレシピ

+ 毎月19日は食育の日

食育の推進を継続的に展開し、食育の一層の定着を図るため、文部科学省が毎月19日を「食育の日」と制定しました。なぜ、19日かというと、

1. 食育の「育(いく)」という言葉が「19」という数字を連想させること
2. 「食育」の「食」という言葉も「しょー初→1、く→9」という考え方から「19」を連想させること

以上から、19日が「食育の日」となりました。

和泉市でも、食育の一環として季節ごとに和泉市でも収穫される地場のもを使った簡単レシピをご紹介します。

+ 今よりもう一品！よりバランスの良い朝食を。

朝は忙しくて朝食を作る時間が取れない、どこも朝食を用意するけれど自分の朝食はあまり気にかけない、という方も少なくないのではないのでしょうか？

朝食には、以下のような働きがあります。

- ・体温を上げて、**身体を目覚めさせるスイッチ**
- ・脳や身体機能をウォーミングアップさせて、**集中力や記憶力を高める**
- ・太りにくい体質になり、**生活習慣病の予防**にもつながる などなど…

毎日の朝食で、工夫できるところを探して、1つずつ実践してみましょう！

～朝食の工夫～

おにぎり・パンなどの主食だけばかりがち…

⇒ スープや野菜など、**もう一品**加える

朝食をゆっくり作る時間が無い！

⇒ 夕食を作るときに、**+αで作って朝食に活用**する

⇒ 豆腐やトマト、チーズなど、**調理のいらぬものを追加**する

⇒ 時間短縮できるように、**電子レンジなどを活用して一品増やす**

ささっときんぴら



分量 (4人分)

- ごぼう 中1本 (150g程度)
- にんじん 1/2本 (80g程度)
- 卵 大さじ2 (18g程度)
- しょう油 大さじ1 (18g程度)
- みりん 大さじ1 (18g程度)
- 塩 大さじ1 (15g程度)
- ごま 大さじ2 (18g程度)

作り方

- ① ごぼうはささがきにして、蒸にさらしておく
- ② にんじんは薄く切る(ごぼうも人参も、ピーラーでスライスしてもOK)
- ③ 蒸したフライパンに①、②をいれて、しんじゆするまで炒める
- ④ *卵、しょう油、みりん、塩を入れて、水分が少なくなるまで炒める
- ⑤ 火を止めて、ごまをふりかける

昨年度から始めた取組みですが、ホームページという、誰もが気軽にアクセスできる媒体を利用して、旬の野菜に関する情報や朝食の大切さについて啓発することができています。

このレシピは、ホームページをご覧にならない方にも周知できるよう、印刷して市の実施する食育イベント等で配布しています。