

【様式3】

食育の日の取組

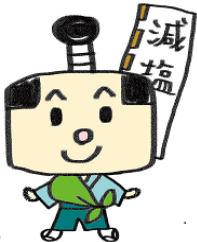
(毎月19日：4月～12月までの実績)

提出都道府県名 政令指定都市名	奈良県
取組市町村名	天理市
取組の名称	食育の日の啓発活動
実施時期	毎月19日
取組内容	<p>毎月19日は食育の日として、一人でも多くの方々が食生活について向き合う機会を作っていただけるよう、啓発活動を行っています。</p> <p>様々な年齢の方が行き交うJR天理駅前にて、食事バランスや朝食について、お勧めのレシピ等を載せたリーフレットを配布しています。</p> <p>また、手にとっていただきやすいように、粗品の配布も同時に行っています。</p> <p>配布部数：60部</p>  <p>毎月19日は 天理市食育の日</p> <p>家族そろって囲む楽しい食卓は、家族の貴重なコミュニケーションの場になります。朝・昼・夕の規則正しい食習慣、季節感のある旬の食材、郷土食文化、そして、ご飯を中心とした日本型食生活を通して生活習慣病の予防と食糧自給率の向上に努めましょう</p> <p>毎月19日は家族そろって 食事をしましょう。</p> <p>天理市食生活改善推進員協議会 天理市役所 健康推進課</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div data-bbox="973 806 1436 1388"> <p>朝から元気！わ食の日</p> <p>1日を元気に過ごすためには朝ごはんは大切！ 知ってはいけるけれど・・・ 朝ごはんの内容もごはんやパンだけでなく、バランス良く、 しっかり食べないといけないと、分かっているけど・・・ 朝は忙しくて・・・朝からおかずを作ってられない。</p> <p>でも、元気に勉強もスポーツも頑張ってほしい!</p> <p>手早く朝ごはん☆</p> <p>作り置きのおかず(常備菜)を活用しよう♪</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="989 1097 1165 1276"> <p>青菜は、ごま、 じゃこ、おかか と毎日食卓に!</p> </div> <div data-bbox="1212 1097 1404 1276"> <p>焼き魚も焼いて 冷凍しておくで、 朝レンジでチン するだけ!</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div data-bbox="989 1187 1117 1366"> <p>日持ちする 常備菜は日 替わりで味 に変化を!</p> </div> <div data-bbox="1212 1187 1404 1366"> <p>季節の野菜を あっさり煮け、 ピクルスにして サラダ感覚で!</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div data-bbox="989 1299 1165 1388"> <p>朝ごはんはご飯がオス スメ! 夜にしかけてお きましょう♪</p> </div> <div data-bbox="1212 1299 1404 1388"> <p>温かい味噌汁はぜひ用 意してほしい!! 前日 に下煮しておき朝、味 付けするだけ!</p> </div> </div> </div> <div data-bbox="558 1456 1260 1904"> </div> </div>

【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	奈良県
取組市町村名	奈良県中和保健所
取組の名称	食育普及啓発
実施時期	毎月19日
取組内容	<p>目的：毎月19日の「食育の日」に広報啓発活動を重点的に実施することにより、食育に対する理解を深め、一層の充実と定着を図る。</p> <p>① 減塩・野菜摂取等の適切な食生活について周知する。</p> <p>② 減塩・野菜摂取について継続的に意識してもらう。</p> <p>対象：橿原総合庁舎勤務職員・来庁者</p> <p>内容：庁内アナウンス 適塩ソング～美味しい楽しい適塩生活～</p> <div style="text-align: center;">  <p>奈良県減塩キャラクター げんえも</p> <p>適塩ソング</p> </div>