

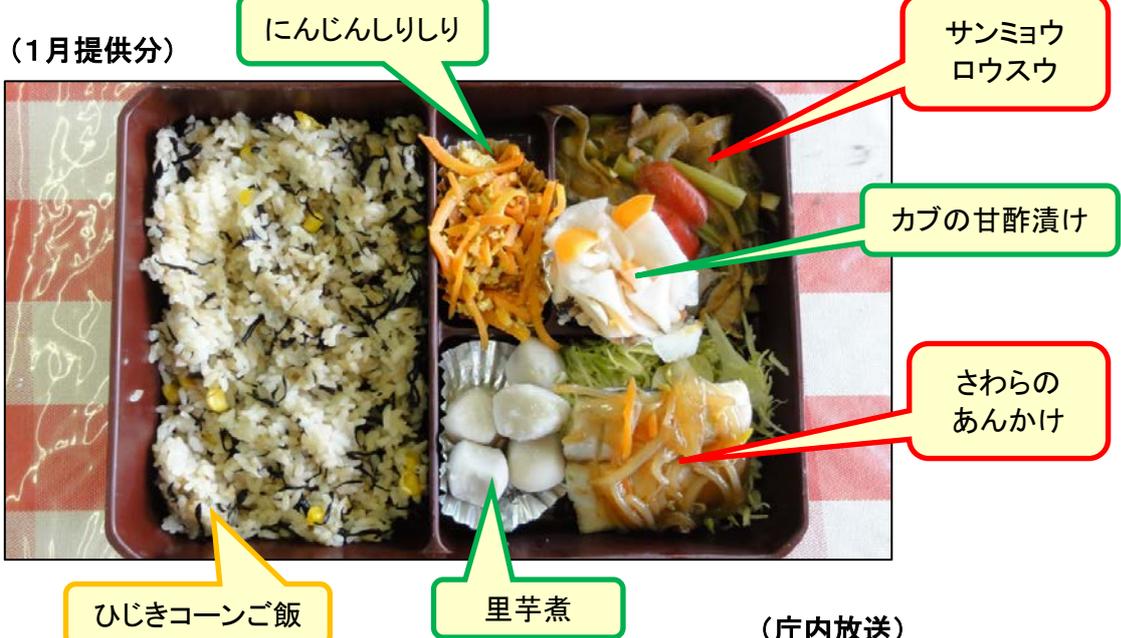
【様式3】

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	福岡市
取組市町村名	福岡市
取組の名称	市役所食堂での健康弁当「いくちゃん弁当」の提供
実施時期	毎月19日

取組内容
職員及び市民が利用可能な市役所食堂と協力し、毎月19日に野菜たっぷりの健康弁当「いくちゃん弁当」を販売している。食堂にメニューの提案を行うほか、弁当の内容や食育ミニ知識を記載したカードを弁当と一緒に配布し、また、庁内放送による周知や職員用電子掲示板等により広く周知を行い、「食育の日」の普及啓発に取り組んでいる。



(配布カード)

平成30年 1月19日
※2枚目のアンケートにご協力をお願いします

毎年6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」
今年もいくちゃん弁当を
よろしくお願いします!!

いくちゃん

主食は【3】 ご飯、パン、麺類
※どちらかを選んでいただきます。

- ★ ゆかりご飯
- ★ ひじきコーンご飯

ひじきは石しるしをする時の釜の材質(ステンレス・鉄)により、含まれる鉄の量に差が出ます。1回に食べる量は少ないですが、カルシウムもとることができます。バランス食は、「主食3:副菜2:主菜1」の比率を目安にしましょう。

いくちゃん弁当の栄養価	単位	ゆかりごはん	ひじきコーンご飯
エネルギー	Kcal	521	541
たんぱく質	g	20.8	21.5
脂質エネルギー比	%	16.6	16.3
食塩相当量	g	2.5	3.0
野菜の量	g	190	200

※揚げ物の栄養価は含まれていません。

副菜は【2】 野菜、海藻、きのこ、いも類

- ★ カブの甘酢漬り
- ★ 里芋煮
- ★ にんじんしりしり

春の七草のひとつ「スズナ」はカブのことです。生のものは大根と同じくでんぷん分解酵素の「アミラーゼ」を含みます。すりおろしたカブに入れて蒸し、あんをかけた「かぶら高し」も代表的な料理です。

生活習慣病の予防のために、1日に食べたい野菜の量は350g。料理にすると小鉢 5皿 です。

献立例

真ん中さんの ほうれん草の お浸し かぼちゃの 煮物 サラダ ひじきの 煮物

いくちゃん弁当1食で1日に必要な野菜量(50g)の約4倍以上の量を摂ることができます。

主菜は【1】 肉、魚、卵、大豆製品など

- ★ さわらのあんかけ
- ★ サンミョウロウスウ(豚肉とこんにゃくの身のみそ炒め)

ふたつ切身で見ることが多い、鱈(さわら)。実は体長1メートルほどの大きな魚です。鱈やぶり、さば、あじ、いわしなどの青背の魚に豊富に含まれるDHAやEPAなどの脂質やビタミンDなどは生活習慣病の予防や改善につながります。

★ サンミョウロウスウ(豚肉とこんにゃくの身のみそ炒め)
サンミョウはこんにゃくの茎(こんにゃくの芽)のことです。細切にした豚肉とピーマンと一緒に彩りよく炒めました。

15階食堂 with 保健福祉局 健康推進課

(庁内放送)

保健福祉局よりお知らせします。
毎月19日は「食育の日」です。健康的な食生活を応援するため、15階食堂におきまして本日のみの限定メニュー、栄養士監修のバランス食「いくちゃん弁当」を販売しております。
野菜たっぷり、バランスの取れたお弁当になっておりますので、どうぞご利用ください。



福岡市食育推進
キャラクター