

【様式3】

③食育の日の取組

<p>提出都道府県名 政令指定都市名</p>	<p>大阪府</p>
<p>取組市町村名 取組団体・企業名</p>	<p>摂津市</p>
<p>取組の名称</p>	<p>具だくさん味噌汁提供</p>
<p>実施時期</p>	<p>毎月19日</p>
<p>取組内容</p>	<p>食育推進の取組みとして、毎月19日に市役所内食堂で具だくさん味噌汁の提供を行っています。食堂は、職員だけでなく市民の利用もあります。</p> <p>「減塩」「野菜摂取」の励行のために毎月のお知らせに意識付けにつながるようなコラムも載せています。</p> <div data-bbox="486 981 1150 1413"> <p>12月19日は具だくさん味噌汁が食べられます！ 市役所職員食堂にて 11時～14時</p> <p>◆ セットの味噌汁をプラス30円で具だくさん味噌汁に変更OK <b>券売機の下段をチェック！！</b></p> <p>◆ 一つ80円で具だくさん味噌汁のみ購入OK</p> <p>毎月19日は <b>食育の日</b></p> <p>食育とは… さまざまな経験を通じて「食」に関する正しい知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践することができる人を育てることです。</p> </div> <div data-bbox="486 1442 1157 1892"> <p>12月 <b>ブロッコリー</b></p> <p>今月の具だくさん味噌汁は…</p> <p>ブロッコリーは過半数定して流通していますが、本宗最も美味しい旬の時期は晩秋の11月頃から冬3月頃です。疲労回復、かぜの予防、ガン予防、老化防止に効果があるビタミンCが非常に豊富で、gあたりでもレモンより多く、食べる量からすると非常に有効です。ビタミンK、Eや葉酸も豊富です。 <small>参考：旬の食材百科</small></p> <p>【今月の味噌汁使用食材：牛乳、ブロッコリー、白菜、人参、鶏肉、はつれん草】</p> <p>ちょっといいところ♪ 野菜がしっかりとれる 減塩になる しっかりと噛むことにつながる</p> <p>具だくさんみそ汁 今月は牛乳入り！</p> </div>

## 【様式3】

## ③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	大阪府
取組市町村名 取組団体・企業名	大東市教育委員会事務局 学校教育部学校管理課
取組の名称	学校給食の献立を生かした啓発
実施時期	8月以外の毎月
取組内容	<p>小中学校共に毎月19日前後の献立は、和食献立（だしを効かせた献立・魚・郷土食・行事食・かみかみ献立等）を実施し、その内容について給食だよりや配布メモで啓発した。</p> <p>（実施例）小中学校共全日牛乳あり</p> <p>小学校</p> <p>4月19日 たけのごはん・かきたま汁・鮭の大和煮 5月17日 ごはん・きりたんぼ風・かつおあえ・ひじきふりかけ 6月19日 ごはん・すき焼き煮・ごまあえ 7月17日 ごはん・豆腐のチャンプル・にんじんしりしり 9月18日 ごはん・炒り鶏煮・かきたま汁・ふりかけ 10月21日 くりごはん・みそ汁・鰹の薬味ソース・みかん 11月18日 わかめごはん・けんちん煮・すまし汁 12月20日 ごはん・ほうとう・おかかあえ・のり 1月17日 わかめごはん・吉野汁・さんまの煮つけ</p> <p>中学校</p> <p>4月22日 ごはん・厚揚げの五目炒め煮・じゃがきんぴら・大豆ちりめん・桜ゼリー 5月17日 ごはん・さんまの蒲焼き・炒り鶏煮・青菜の油炒め・五目汁・ふりかけ 6月19日 ごはん・豆腐のチャンプル・鮭の大和煮・青菜の油炒め・すまし汁・佃煮 7月 8日 わかめごはん・揚げ鶏・大根の炒め煮（大阪産切干大根使用）・おひたし 9月19日 ごはん・鯖の大根おろしかけ・炒り鶏煮・白菜のおかか・ふりかけ 10月21日 ごはん・さんまの蒲焼き・卵の花・かつお和え・塩昆布 11月15日 豚丼（ごはん）・ツナと白菜の煮物・ひじきサラダ・みそ汁 12月16日 ごはん・豚じゃが・根菜まんじゅう・ひじきの煮物・国産柑橘ゼリー ふりかけ 1月20日 ごはん・じゃがいものそばろ煮・青梗菜の炒め物・切干の和え物・ふりかけ</p>