

【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	北海道札幌市
取組市町村名 取組団体・企業名	札幌市白石区
取組の名称	ヘルシーメニュー
実施時期	平成 31 年 4 月～令和元年 12 月
取組内容	<p>【実施日】毎月第 3 水曜日（8 月は第 4 水曜日実施）</p> <p>【場所】白石区役所食堂（白石観光株式会社）</p> <p>【対象】食堂を利用する市民、職員</p> <p>【提供数】1 回あたり 30 食</p> <p>【目的】バランスのとれたメニューを提供することによって「健康さっぽろ 21」の「食生活に改善意欲がある人を増やす」、「栄養成分表示などを参考にする人を増やす」ことを目的に、平成 11 年度より白石区役所食堂（白石観光）と協力してヘルシーメニューを実施しています。</p> <p>【献立】札幌市「栄養成分表示の店」推進事業要領「健康に配慮したメニュー基準」の「ヘルシーメニュー」に加え、「健康おすすめメニュー」の野菜たっぷりメニューに準じた下記に沿った献立を、健康・子ども課管理栄養士が献立を作成しています。それをもとに白石区役所食堂（白石観光）が調理し、提供しました。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">（1 食あたり）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・エネルギー 500～650kcal</li> <li>・脂質エネルギー比 25%程度</li> <li>・食塩相当量 3g 程度</li> <li>・野菜使用量 120g 以上</li> </ul> </div> <p>（実施例：6 月 19 日の献立）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ごはん</li> <li>・鮭のベジソースがけ</li> <li>・ひじきとキュウリのゴママヨサラダ</li> <li>・きのこのすまし汁</li> <li>・豆乳きなこプリン</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">（1 食あたり）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・エネルギー 536kcal</li> <li>・脂質エネルギー比 16.8%</li> <li>・食塩相当量 1.6g</li> <li>・野菜使用量 134g</li> </ul> </div>

