

【様式1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	栃木県
取組市町村名 取組団体・企業名	宇都宮市
取組の名称	小中学校における食育月間の取組の実施
実施時期	6月
取組内容	<p>宇都宮市立小中学校（小学校68校，中学校25校，計93校）は，新型コロナウイルス感染拡大防止のため臨時休業していましたが，緊急事態宣言が解除され，6月から再開しました。学校給食の実施に当たっては，「学校給食衛生管理基準」の遵守を徹底するとともに，感染防止対策に最善を尽くしながら，安全安心な給食の提供に努めているところです。</p> <p>今年度は，感染のリスクを防ぐために，例年「食育月間」の期間中に行っている給食集会や交流給食はできませんが，このような状況においても，児童生徒に食に対する関心を高め，知識を身に付けさせるため，各学校の栄養教諭等が工夫をして指導を行いました。その中から3つの取組を紹介します。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 65%;"> <p><b>【学校給食を通じた指導】</b></p> <p>右の写真は，本市でたくさん生産されているアスパラガスやトマトなどを使用した献立です。給食の時間にテレビ放送で，この献立について説明し，本市は気候風土に恵まれ，農業が盛んに行われていることを生徒に知らせました。</p> <p>この他にも，歯と口の健康週間に関連した噛みごたえのある献立など，工夫を凝らしながら献立を作成し，活用して食に関する指導を行いました。</p> </div> <div style="width: 30%;">   </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="width: 30%;"> <p><b>【食育掲示コーナーを通じた指導】</b></p> <p>食育掲示コーナーに栄養素の働きや学区内で生産されている農作物などに関する資料を掲示し，児童生徒の食に関する知識を広げました。</p>  </div> <div style="width: 65%;"> <p><b>【食育だよりや献立表を通じた指導】</b></p> <p>食育だよりに朝食の重要性を記載したり，献立表に朝食の摂食状況をチェックする欄を設けたりして，家庭と連携して毎日朝食を食べるよう指導生徒に働き掛けました。</p>  </div> </div>

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名	栃木県
政令指定都市名	
取組市町村名	足利市
取組団体・企業名	
取組の名称	広報誌「あしかがみ」での学校給食の減塩メニュー紹介
実施時期	令和2年6月（作成）
取組内容	<p><b>【目的】</b></p> <p>足利市は脳血管疾患の死亡率が全国と比べて高く、その原因となる食塩摂取量も多く問題となっている。一方、新型コロナウイルスによる自粛生活により、家庭で過ごす時間が長くなっているが、これは家族で料理体験を行う機会にもなる。子どもたちに身近な学校給食のメニューを通して、家族で減塩について話すきっかけとすることを目的とした。</p> <p><b>【対象】</b></p> <p>足利市民（自治会を通して、全世帯に配布）</p> <p><b>【内容】</b></p> <p>健康増進課・学校管理課が共同で、学校給食で人気の「夏野菜カレー」を減塩メニューとして市の広報誌に掲載した。材料、作り方のほか、減塩ポイントや作り方の動画（動画サイトへ誘導）を紹介した。</p>

令和2年7月1日発行  
〒326-8601 足利市本城三丁目2-145番地 足利市役所 電話 0284-202232

減塩生活プロジェクト

作ってみよう！  
学校給食の人気メニュー

## 夏野菜カレー

学校管理課・電話 4512  
学校管理課・電話 2233

家にはいる時間が多い今こそ、さまざまな体験ができるチャンス。今回は、学校給食の人気メニュー「夏野菜カレー」の作り方を紹介します。夏にぴったりの減塩メニュー、ご家族でみんなで作ってみませんか。

**減塩ポイント**

1. にんにくや、しょうがなどの香味野菜やトマトを使うことで減塩でもおいしく。
2. かぼちゃや、なすには取りすぎた塩分を体の外へ排出してくれるカリウムが豊富！

**＜材料＞（4人分）**

じゃがいも	2個	水	500ml
にんじん	1/2個	赤ワイン	小さじ1
玉ねぎ	1個	カレールー	80g
かぼちゃ	70g	ウスターソース	小さじ1
なす	1本	トマト缶	200g
コーン缶詰	大さじ2		(ダイスカット)
油	小さじ1		
おろしにんにく	少々	▶詳しい作り方を動画でも紹介しています！	
おろししょうが	少々		
豚小間肉	70g		

**＜作り方＞**

- 1 じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、かぼちゃは皮をむき、なすは皮をむかず、それぞれ食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に油、おろしにんにく、おろししょうがを入れ熱し、豚肉を炒め、さらに1の野菜とコーンを加え炒める。
- 3 水を加え沸騰したら「あく」をとり、フタをして、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 4 火を止めAを入れ、ルーをよく溶かす。弱火で加熱したらろみがついたら完成！

【様式1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	栃木県
取組市町村名 取組団体・企業名	県東健康福祉センター
取組の名称	地域の関係機関と連携した健康づくりの啓発 ① JAIはが野広報誌に掲載「生き生き健康通信」 ② 真岡新聞に掲載「新型コロナウイルス感染予防と、体力維持の心がけ」 ③ 芳賀庁舎内の食育ポスター掲示
実施時期	① 4～3月 ② 6月26日 ③ 6月1～30日
取組内容	① JAIはが野と連携し、毎月の広報誌に「生き生き健康通信」の掲載 (別紙参照) ・国や県の健康づくりの普及啓発テーマに併せた記事 ・県民の野菜摂取不足解消に向け、季節の野菜とレシピを紹介 野菜レシピは、管内の保育所や幼稚園、学校、食生活改善推進員等から募集した人気メニューを掲載 6月：歯の健康、旬の野菜はブロッコリー、レシピはブロッコリーおかか和え  ② 真岡新聞に「新型コロナウイルス感染予防と、体力維持の心がけ」の掲載  ③ 芳賀庁舎内に食育月間ポスター、所内に野菜を食べよう1日350gポスターを掲示