


【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	埼玉県																																																																																																												
取組市町村名 取組団体・企業名	東松山市																																																																																																												
取組の名称	成人食育推進リーフレット「野菜と果物をしっかり食べよう」の配布と普及																																																																																																												
実施時期	6月19日～6月30日																																																																																																												
取組内容	<p>第2次東松山市食育推進計画にもとづき、野菜の摂取量を増やす課題に対して、学校教育課、学校給食センターの協力を得て、市内公立小学校・中学校を通し、保護者様に成人食育推進リーフレットを約7000枚配布しました。</p> <p>成人に野菜を少しでも食べてもらえるように1日の野菜量を知らせ、野菜の魅力とパワーを伝えるリーフレットを作成、野菜料理を身近に感じ、簡単に家庭で作れるように電子レンジ活用できる野菜レシピを3品入れ普及しています。</p> <p>東松山市ホームページにも掲載中です。</p> <p>評価については家庭で野菜料理が少しでも増えて食べられたか今後の課題であり、継続して保護者様より野菜増加の様子をお聞きしていきます。</p> <div data-bbox="475 1205 970 1980" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>第2次東松山市 「野菜や果物をしっかり食べよう」 東松山市健康推進課 食育推進計画</p> <p>野菜を食べてパワーアップ!</p> <p>知って食べよう! 野菜の役割 新鮮な野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、体の調子を整える働きがある。旬の野菜は栄養価が高い。</p> <p>野菜をしっかり食べる</p> <p>両手1杯の緑黄色野菜 成人1日の目安量120g</p> <p>両手2杯の淡色野菜 成人1日の目安量230g</p> <p>1日に野菜350g(両手3杯分)を食べよう!</p> <p>電子レンジの活用法</p> <p>野菜をレンジ用容器に入れて蓋をし、レンジ600Wで加熱する。 野菜が暖い時は必要に応じて1分ずつレンジ600Wで加熱してみる。 仕上げに蓋を取らずレンジ用容器内で蒸らしてもよい。</p> <p>1食分の野菜量とは・・・ その人の両手1杯に届くくらいがおおよその目安です。</p> <p>裏面は電子レンジ活用で簡単にできる野菜料理があります! 裏面をご覧ください! ♪ 東松山市ホームページにも掲載しています。</p> </div> <div data-bbox="986 1205 1528 1980" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>第2次東松山市 「野菜や果物をしっかり食べよう」 東松山市健康推進課 食育推進計画</p> <p>カラフルサラダ 1人分エネルギー78kcal たんぱく質1.6g 脂質5.3g 炭水化物4.7g 食塩相当量0.3g</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>材 料</th> <th>(4人分)</th> <th>(作 り 方)</th> <th>1人分野菜量65g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>トマト</td> <td>100g</td> <td rowspan="4">①トマトは水洗いして一口大に切る。 ②きゅうりは一口大に切る。 ③かぼちゃは一口大に切り、レンジ用容器に入れて蓋をし、レンジ600Wで2分加熱し、冷ます。 ④Aの調味料を合わせておく。 ⑤①②③を器に盛り合わせかける。</td> <td rowspan="4"></td> </tr> <tr> <td>きゅうり</td> <td>60g</td> </tr> <tr> <td>かぼちゃ</td> <td>40g</td> </tr> <tr> <td>蒸し大豆</td> <td>20g</td> </tr> <tr> <td>スイートコーン</td> <td>20g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>A</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>マヨネーズ</td> <td>大さじ2</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ヨーグルト</td> <td>大さじ1</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>少々</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>こしょう</td> <td>少々</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>ピーマンツナ和え 1人分エネルギー75kcal たんぱく質4.2g 脂質5.3g 炭水化物3.5g 食塩相当量0.7g</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>材 料</th> <th>(4人分)</th> <th>(作 り 方)</th> <th>1人分野菜量65g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ピーマン</td> <td>6個(180g)</td> <td rowspan="3">①ピーマンは水洗いし、種を取り、縦半分に切り横に腐切りする。 ②しめじは石突きを取り除く。 ③レンジ用容器にピーマン、しめじ、ツナの順に入れ蓋をする。レンジ600Wで4分加熱する。 ④Bの調味料を合わせてよく混ぜる。 ⑤Cの水を切り、Bの調味料で材料を和え、器に盛る。</td> <td rowspan="3"></td> </tr> <tr> <td>しめじ</td> <td>80g</td> </tr> <tr> <td>ツナ缶</td> <td>70g(1缶)</td> </tr> <tr> <td>B</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ごま油</td> <td>小さじ1</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>小さじ1/3</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>小さじ1/2</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>こしょう</td> <td>少々</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>彩りキャベツ 1人分エネルギー52kcal たんぱく質3.3g 脂質2.0g 炭水化物3.4g 食塩相当量0.6g</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>材 料</th> <th>(4人分)</th> <th>(作 り 方)</th> <th>1人分野菜量50g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>キャベツ</td> <td>200g</td> <td rowspan="2">①キャベツは水洗いし、一口大に切る。 ②Cをレンジ用容器に入れて蓋をし、レンジ600Wで4分加熱する。 ③ハムは半分に切り1cm幅に切る。 ④フライパンに油を入れて中火でいり焼きを作る。 ⑤Cを取り出して、水気を切る。 ⑥Cの調味料をよく混ぜ、材料を和え、器に盛る。</td> <td rowspan="2"></td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>1個</td> </tr> <tr> <td>サラダ油</td> <td>小さじ1/3</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ハム</td> <td>1枚</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>C</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ごま油</td> <td>大さじ1/2</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>小さじ1</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>小さじ1/6</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>こしょう</td> <td>少々</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> </div>	材 料	(4人分)	(作 り 方)	1人分野菜量65g	トマト	100g	①トマトは水洗いして一口大に切る。 ②きゅうりは一口大に切る。 ③かぼちゃは一口大に切り、レンジ用容器に入れて蓋をし、レンジ600Wで2分加熱し、冷ます。 ④Aの調味料を合わせておく。 ⑤①②③を器に盛り合わせかける。		きゅうり	60g	かぼちゃ	40g	蒸し大豆	20g	スイートコーン	20g			A				マヨネーズ	大さじ2			ヨーグルト	大さじ1			塩	少々			こしょう	少々			材 料	(4人分)	(作 り 方)	1人分野菜量65g	ピーマン	6個(180g)	①ピーマンは水洗いし、種を取り、縦半分に切り横に腐切りする。 ②しめじは石突きを取り除く。 ③レンジ用容器にピーマン、しめじ、ツナの順に入れ蓋をする。レンジ600Wで4分加熱する。 ④Bの調味料を合わせてよく混ぜる。 ⑤Cの水を切り、Bの調味料で材料を和え、器に盛る。		しめじ	80g	ツナ缶	70g(1缶)	B				ごま油	小さじ1			塩	小さじ1/3			砂糖	小さじ1/2			こしょう	少々			材 料	(4人分)	(作 り 方)	1人分野菜量50g	キャベツ	200g	①キャベツは水洗いし、一口大に切る。 ②Cをレンジ用容器に入れて蓋をし、レンジ600Wで4分加熱する。 ③ハムは半分に切り1cm幅に切る。 ④フライパンに油を入れて中火でいり焼きを作る。 ⑤Cを取り出して、水気を切る。 ⑥Cの調味料をよく混ぜ、材料を和え、器に盛る。		卵	1個	サラダ油	小さじ1/3			ハム	1枚			C				ごま油	大さじ1/2			しょうゆ	小さじ1			塩	小さじ1/6			こしょう	少々		
材 料	(4人分)	(作 り 方)	1人分野菜量65g																																																																																																										
トマト	100g	①トマトは水洗いして一口大に切る。 ②きゅうりは一口大に切る。 ③かぼちゃは一口大に切り、レンジ用容器に入れて蓋をし、レンジ600Wで2分加熱し、冷ます。 ④Aの調味料を合わせておく。 ⑤①②③を器に盛り合わせかける。																																																																																																											
きゅうり	60g																																																																																																												
かぼちゃ	40g																																																																																																												
蒸し大豆	20g																																																																																																												
スイートコーン	20g																																																																																																												
A																																																																																																													
マヨネーズ	大さじ2																																																																																																												
ヨーグルト	大さじ1																																																																																																												
塩	少々																																																																																																												
こしょう	少々																																																																																																												
材 料	(4人分)	(作 り 方)	1人分野菜量65g																																																																																																										
ピーマン	6個(180g)	①ピーマンは水洗いし、種を取り、縦半分に切り横に腐切りする。 ②しめじは石突きを取り除く。 ③レンジ用容器にピーマン、しめじ、ツナの順に入れ蓋をする。レンジ600Wで4分加熱する。 ④Bの調味料を合わせてよく混ぜる。 ⑤Cの水を切り、Bの調味料で材料を和え、器に盛る。																																																																																																											
しめじ	80g																																																																																																												
ツナ缶	70g(1缶)																																																																																																												
B																																																																																																													
ごま油	小さじ1																																																																																																												
塩	小さじ1/3																																																																																																												
砂糖	小さじ1/2																																																																																																												
こしょう	少々																																																																																																												
材 料	(4人分)	(作 り 方)	1人分野菜量50g																																																																																																										
キャベツ	200g	①キャベツは水洗いし、一口大に切る。 ②Cをレンジ用容器に入れて蓋をし、レンジ600Wで4分加熱する。 ③ハムは半分に切り1cm幅に切る。 ④フライパンに油を入れて中火でいり焼きを作る。 ⑤Cを取り出して、水気を切る。 ⑥Cの調味料をよく混ぜ、材料を和え、器に盛る。																																																																																																											
卵	1個																																																																																																												
サラダ油	小さじ1/3																																																																																																												
ハム	1枚																																																																																																												
C																																																																																																													
ごま油	大さじ1/2																																																																																																												
しょうゆ	小さじ1																																																																																																												
塩	小さじ1/6																																																																																																												
こしょう	少々																																																																																																												

① 食育月間の取組

<p>提出都道府県名 政令指定都市名</p>	<p>埼玉県</p>
<p>取組市町村名 取組団体・企業名</p>	<p>東松山市</p>
<p>取組の名称</p>	<p>保育園での食育推進のための「家庭用献立表」「食育だより」を配布</p>
<p>実施時期</p>	<p>6月23日～30日</p>
<p>取組内容</p>	<p>家庭での園児と親が食事に興味を持ち、正しい食生活を送れるよう、「家庭用献立表」と「食育だより」を通して、「健康的な食生活」「食事を楽しむ」「季節の行事」「食べ物を栽培・収穫する」「旬の食材や郷土料理を味わう」等の情報を発信し、「食を営む力」を育てていきます。</p> 

【様式 1】

① 食育月間の取組

<p>提出都道府県名 政令指定都市名</p>	<p>埼玉県</p>
<p>取組市町村名 取組団体・企業名</p>	<p>鳩山町</p>
<p>取組の名称</p>	<p>鳩山町レシピページ「hatocook」の開設</p>
<p>実施時期</p>	<p>令和2年6月1日（月）～30日（火）</p>
<p>取組内容</p> <p>▼レシピページ「hatocook」</p>  <p>▼掲載したレシピやチェック</p>  	<p>鳩山町では、「まめで健康 21 プラン後期計画（第2次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画）」に基づき、地域、関係機関や行政が連携をとりながら、健康づくり及び食育の推進に取り組んでいます。</p> <p>1. 目的</p> <p>波及効果の高い広報媒体の1つであるホームページを活用した、食育及び食育月間の普及啓発活動を行うことにより、町民に広く食育に対する理解深め、その実践を促すことを目的としました。</p> <p>2. 対象</p> <p>すべての町民を対象とした取り組みではありますが、食は、子どもたちが豊かな人間性を育む上で重要であることから、特に子どもとその親である子育て世代、またこれから親になる若い世代に対して、食に対する意識高め、健全な食生活を実践できる取り組みとなるように配慮しました。</p> <p>3. 内容・方法</p> <p>(1) <u>鳩山町レシピページ「hatocook」の開設</u></p> <p>本町ホームページ内に栄養・食の専門ページを開設し、ライフステージ別健康レシピの紹介、食に関する知識等を発信しました。今後は同ページにおいて、健康づくりに役立つ情報や町の食育事業案内等の発信も行う予定です。</p> <p>(2) <u>レシピページ「hatocook」の定期更新</u></p> <p>期間中は、ライフステージ別健康レシピの定期的な更新を行いました。</p> <p>4. 特徴</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康レシピを紹介するとともに、本町の食に係る現状や課題を踏まえ、食に配慮する意識を向上させるため、普段の食生活や食事バランスを簡単に振り返ることができる情報提供や食品摂取多様性得点チェック表を掲載しました。 今年度は新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から「3密の回避」や「人との接触を減らす」等の予防対策により増えた自宅で過ごす時間「おうち時間」に役立つ情報発信の場となる取り組みを実施しました。 <p>http://www.town.hatoyama.saitama.jp/kenko/kenko/shokuiku/1589521198028.html</p>

【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	埼玉県
取組市町村名 取組団体・企業名	神川町
取組の名称	お子さんと作れる簡単レシピ動画の作成・youtube 配信
実施時期	令和 2 年 6 月
取組内容	<p>1. 対象 子育て世代を中心とした町民</p> <p>2. 内容・方法 町内にお住まいのお子さんやその家族が、新型コロナウイルス感染症による自粛期間等に自宅で食への興味関心を高めるきっかけになるよう、料理動画を作成・youtube で配信しました。</p> <p>動画では、町管理栄養士が、季節の食材を使用したレシピを紹介しています。今が旬の食材の使用方法がわかってよかった、等の声が届きました。</p> <p>【動画タイトル】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・新玉ねぎ DE ハッシュドオニオン・玉ねぎごはん ・新じゃがで簡単！じゃがいものもちもちパン ・レンジだけで作る！お菓子な？コロッケ <p>▶レシピはいずれも、自宅にあるものでお子さんでも簡単にできる内容になっています。</p> <p>【周知方法】</p> <p>町での「おうち生活を充実させるサービス」の一環として実施しました。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・町 HP 掲載 http://www.town.kamikawa.saitama.jp/soshiki/hokencenter/shokuikusuishin/3450.html ・町公式 LINE にて周知 ・配信（町公式 youtube チャンネル） https://www.youtube.com/watch?v=cthkjd-f9eU&feature=youtu.be ・時事通信記事投稿 http://www.jamp.jiji.com/apps/c/kiji/view



動画サムネイル



動画の様子



動画への二次元バーコード