

【様式2】

②食育月間以外の月の取組

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	四條畷保健所管内の外食店・中食店
取組の名称	大東市・四條畷市・交野市内のお店で野菜を食べよう！キャンペーン
実施時期	令和2年8～9月
取組内容	<p>大阪府民の野菜摂取量は、1日の目標量350gに比べて約100g少なく、また、外食の利用頻度が高いほど野菜摂取量は少ない傾向です。そこで、四條畷保健所管内の大東市・四條畷市・交野市内にある10店舗の外食店、中食店では、8月の大阪府食育推進強化月間及び9月の健康増進普及月間・食生活改善普及運動月間の取組として、「大東市・四條畷市・交野市内のお店で野菜を食べよう！キャンペーン」を実施しました。</p> <p>参加店では、大阪府が進めている野菜・油・塩の量に配慮したV.O.S.メニューや野菜たっぷりメニューの提供、健康・栄養情報の発信を行っていただきました。取組内容は、保健所ホームページ、Facebook、Twitter、食の安全安心メールマガジンに掲載し、府民への周知を実施しました。</p> <p>期間終了後、参加店アンケートを実施したところ、10店舗中5店舗から、「野菜を使うことを意識するようになった」という回答がありました。</p> <p>(参考) 大阪府四條畷保健所ウェブページ http://www.pref.osaka.lg.jp/shijonawatehoken/kikakutyousei/yasaitabeyou_r2.html</p>

2 野菜たっぷりメニューを提供しているお店(野菜はきのこ・海藻を含みます。いも類は含みません。)

- ・外食店の場合
1食あたり概ね120グラム以上の野菜を使用したメニュー
バイキング形式等上記の野菜量を摂取することが可能な場合を含みます。
- ・中食店の場合
1食あたり概ね120グラム以上の野菜を使用した弁当または100グラム中概ね70グラム以上の野菜を使用した総菜の提供



元禄園(大東市)



鉄板鍋料理 元(はじめ)(大東市)



リンガーハット
大東野崎店(大東市)



しのぶが丘珈琲(四條畷市)



食堂カフェpotto×タニタカフェ
フレンドタウン交野店(交野市)



平和堂
フレンドマート交野店(交野市)



ミルクウェイ(交野市)

3 野菜たっぷり朝食メニューを提供しているお店(野菜はきのこ・海藻を含みます。いも類は含みません。)

- ・店舗が定めるモーニング時間帯に1食あたり概ね70グラム以上の野菜を使用したメニューの提供

8月は大阪府食育推進強化月間
9月は健康増進普及月間&食生活改善普及運動月間

大東市・四條畷市・交野市のお店で
野菜を食べよう！
 キャンペーン 参加店

©2014 大東市七ずから

○野菜・油・塩の量に配慮したV.O.S.メニューを提供しています。

メニュー名: LANKUN風カフェDEビビンバ
 提供形態: 店内飲食
 提供時間: 12時00分から(要予約)
 その他: ※前日までのご予約をお願いします。

○どんなメニューを作っても必ず野菜(サラダなど)を多く添えています。

満腹感も大事なことです。色とりどりの野菜を選ぶことにより栄養共々、見た目の満足感も重視するようにしています。

大東市・四條畷市・交野市内のお店で野菜を食べよう！キャンペーンについての詳細は、大阪府四條畷保健所ホームページをご覧ください。

【様式2】

②食育月間以外の月の取組

<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>交野市・交野市農業体験事業実行委員会</p>
<p>取組の名称</p>	<p>農とのふれあいツアー</p>
<p>実施時期</p>	<p>令和2年10月18日</p>
<p>取組内容</p>	<p>稲刈りとサツマイモ掘体験を通じ、市民の地域農業に対する理解を深めることや地場産作物の消費拡大を目的として開催しているイベント。令和2年度は、交野市内の児童生徒とその保護者、30家族97名が参加しました。</p> <p>イベント内で販売した地場産米を多くの参加者が買い求める等、地産地消への理解を深めるきっかけとすることができました。</p> <div style="text-align: center;">   </div>

②食育月間以外の月の取組

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	藤井寺市
取組の名称	ホームページ更新 (おうちで過ごそう～家族でクッキング～)
実施時期	4月
取組内容	<p>目的：新型コロナウイルス感染症拡大防止により外部での活動が困難であるため、自宅で実施可能な食育活動推進のため実施しています。</p> <p>対象者：全市民</p> <p>実施内容：藤井寺市で実施した過去の料理教室のレシピを更新し、自宅で調理する機会を通して食に興味を持つことで、食育活動の推進を図る目的で実施しています。</p> <p>【掲載ホームページ URL】 https://www.city.fujiidera.lg.jp/soshiki/kenkou_fukushi/kenkou/syokuiku/1472083834706.html</p>

おうちで過ごそう ～家族でクッキング～

更新日：2020年04月19日

新型コロナウイルス感染症拡大防止のために、おうちで過ごす時間が増えている方が多いと思います。この機会に親子でクッキングを楽しんでみませんか。

藤井寺市で以前に実施した小学生親子クッキングの写真付き簡単レシピを紹介します。

おうちでクッキングにチャレンジしてみてください。

食育～小学生親子クッキング～


藤井寺市では食育の一環として、夏休みに小学生とその保護者を対象に“小学生親子クッキング”の教室を行っています。

クッキングを通じて色々な食材に触れることで食べ物の大切さを学んだり、お友達と協力して料理する楽しさや達成感、自分で作った物を食べる喜びは、子どもたちにとって素晴らしい経験となっています。

食育のお話と、写真入りの簡単なレシピを掲載していますので、クッキングに参加した事がない方も、以前参加されて、小学校を卒業した方も、是非ご家庭で作ってみてくださいね！

※食育とは

食に関する知識、食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる事を目的とした食の教育。



いちじくのカップケーキ

■材料（6人分）

・ホットケーキミックス	80g	・いちじくジャム	40g
・卵	1個	・牛乳	大さじ1
・バター	20g	・くるみ（ローストしたもの）	15g

■作り方

- ① バターは湯煎にかけ、溶かしておく。くるみは砕いておく。
- ② ボウルによく溶いた餡、ホットケーキミックスを入れ、さっくり混ぜる。



- ③ ②に溶かしたバターと牛乳を入れ均一に混ぜ、④ 170℃のオーブンで15分焼く。冷たいくるみとジャムを入れて軽く混ぜて、型に入れる。



今日の献立のエネルギーとたんぱく質

	エネルギー	たんぱく質
ごはん（130g）	218kcal	3.3g
道明寺粉入り 鶏肉のハンバーグ	180kcal	15.7g
トマトとオクラのサラ 夕暮天ドレッシング	12kcal	0.5g
キャベツときゅうりの 漬物汁	15kcal	0.9g
豆乳の味噌汁	35kcal	2.9g
合計	460kcal	23.3g
いちじくの カップケーキ	114kcal	2.2g

今日の献立の盛り付け例

