## ③食育の日の取組

|   |       |       |   | ◎ 及 円 07 口 07 4X / 皿   |
|---|-------|-------|---|--|
| 提 | 出都違   | 前 府 県 | 名 | 北海道  |
| 政 | 令 指 定 | ₹ 都市  | 名 |  |
| 取 | 組市    | 町村    | 名 | 芦別市  |
| 取 | 組団体   | ・企業   | 名 |  |
| 取 | 組 σ.  | ) 名   | 称 | 食育の日の推進  |
|   |       |       |   |  |
| 実 | <br>施 | <br>時 | 期 | 年間通しての実施   |
|   |       |       |   |  |
| 取 | 組     | 内     | 容 | <目的>   |
|   | 1,22  |       |   | 市民が食育の日と推進目標を知り、自分や家族の食生活等を見直すきっかけをつく  |
|   |       |       |   | る。   |
|   |       |       |   | <全体をとおして>  |
|   |       |       |   | 食育の日の推進時に併せて、第3次芦別市食育推進計画に掲げている推進目標を掲  |
|   |       |       |   | 載しています。  |
|   |       |       |   | ①市内運行バスにステッカーの掲示   |
|   |       |       |   | ②広報あしべつ「食育だより」の掲載  |
|   |       |       |   | 年6回持ち回りで、食育にまつわる取組み等を掲載しています。  |
|   |       |       |   | (担当:健康推進係、農政係、子どもセンター保育園、学校給食センター、芦別地区   |
|   |       |       |   | 栄養士会)  |
|   |       |       |   | ③食育しおりの配布  |
|   |       |       |   | 食育展示の会場や食育関連事業で配布しています。  |
|   |       |       |   | (東育たより⑥) (東京 大) (東京 大 |

## ③食育の日の取組

| 提出都道府県  |   | 北海道   |
|---------|---|---|
| 政令指定都市  |   |   |
| 取組市町村   | - | 士別市   |
| 取組団体・企業 |   |   |
| 取組の名    | 称 | 食育の日につくろう!しっかり野菜349g(サフォーク)レシピ  |
| 実 施 時   | 期 | 通年、毎月19日  |
| 取組内     | 容 | 単(サフォーク)によるまちづくりを推進する士別市として、市民になじみのあるサフォーク⇒「349」という数字の語呂合わせで1日の野菜摂取量を350gに近づけるために、市民に野菜類を積極的に食べていただくよう、毎月19日の「食育の日」に、平成29年に実施した「士別市食事・生活習慣等調査」結果で摂取量が少ない傾向がみられた野菜類や芋類等を中心としたレシビを、市ホームページ、庁内情報共有システム、地元新聞紙に掲載依頼し周知しています。 www.city.shibetsu.lg,jp/www/contents/1525672421751/index.html |

## ③食育の日の取組

| 提  | 出 都         | 道 [        | <br>在     | 名    |  |
|----|-------------|------------|-----------|------|--|
|    | 令指          |            |           |      | 北海道  |
| 取  |             |            | <u></u> 村 | 名    | 礼文町  |
| -  | 組団は         | _          |           | -    |  |
| 取  | <u>~~ 祖</u> | <u>*</u> の | <u> </u>  | 称    | 野菜摂取促進事業(た Vege プロジェクト)  |
| 47 | ήπ          | 0)         | 111       | J.J. | 日本以外に使事来に Vege ノーマエノ 1)  |
|    |             |            |           |      |  |
| 実  | 施           | E          | 诗         | 期    | 令和2年4月から毎月実施   |
|    |             |            |           |      |  |
| 取  | 組           | Ţ.         | 内         | 容    | 【目的】   |
|    |             |            |           |      | 町の健康課題として、肥満、高血圧、糖尿病の合併症を有する割合が高いことか   |
|    |             |            |           |      | ら野菜の摂取量向上の取り組みを通じて、これらの生活習慣病の発症予防、重症化  |
|    |             |            |           |      | 防止に繋げることを目的としました。  |
|    |             |            |           |      | 【内容】   |
|    |             |            |           |      | 毎月19日の食育の日に管理栄養士が旬の野菜1つをテーマとして取り上げ野菜   |
|    |             |            |           |      | の栄養効果・体への働きが書かれたポップ、レシピ 1 品を町内商店の野菜売り場   |
|    |             |            |           |      | に展示しています。ポップへの掲載については、升田医師に監修を依頼し、疾患と  |
|    |             |            |           |      | 栄養との関係についての一言コメントを掲載しています。また、礼文町 HP に毎   |
|    |             |            |           |      | 月のメニューを掲載し、QR コードの読み取りからダウンロードをできるようにし   |
|    |             |            |           |      | ています。  |
|    |             |            |           |      | 11月、1月、3月限定で調理実習の実施を予定していたが、新型コロナウイルス  |
|    |             |            |           |      | の影響により中止となりました。  |
|    |             |            |           |      | 毎月レシピ掲示と同日に町内放送により周知しています。   |
|    |             |            |           |      | 【レシピ掲示店舗】 島内全8店舗   |
|    |             |            |           |      | 【その他】  |
|    |             |            |           |      | 実施していく中で、各店舗や住民からの感想や改善点等の意見、HPアクセス数   |
|    |             |            |           |      | を参考に、さらなる事業の発展に取り組んでいます。 (店舗内のレシピの展示場所   |
|    |             |            |           |      | の変更、ポスター掲示等)   |
|    |             |            |           |      | 18の間後は、生物を作りには成  |
|    |             |            |           |      | 栄養成分<br>対能<br>ビラジン(香気成分)→脳梗塞予防、心筋梗塞予防<br>クロロフィル→がん予防、コレステロール値低下、貧血予防   |
|    |             |            |           |      | (金素成分) 調理のポイント ピーマンの79を捨てるのはもったいない! 79には、ビラジンが皮の 10 倍 も含まれているので79まで食べるのが理想的です。   |
|    |             |            |           |      | ちょっとした豆知識<br>苦手と言われてしまうビーマンですが・・・、 へ々が六角形のものを選ぶ  |
|    |             |            |           |      | ・機能にどって縦に切る・熱を加える・等の工夫により、苦みや匂いが軽減します。 → ↑田先生からひと言~ ビーマンは独特の青泉・・風味と苦みかあり、味覚の敏感な子どもに  |
|    |             |            |           |      | とって機・19食材の筆頭に挙げられます。しかし、料理の工夫で苦みや句。い「軽減される」 こと、ビーマンはレモンよい遥かに多くのビタミンCを含んでいます。 ~毎月19日は「食育の日"です~  ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ |
|    |             |            |           |      | 礼义则 HP   |

ポップ



礼文町 HP