【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	愛媛県
取組市町村名 取組団体・企業名	西条保健所
取組の名称	「職域の健康づくり応援事業」 「愛顔のけんこう応援レター」による食育の日のＰＲ及び「食育レシピ」の紹介
実施時期	年８回（５月、６月、７月、９月、１１月、１２月、１月、３月）
取組内容	従業員向けの健康づくりに関する情報や市のがん検診等に関する情報について、電子メールで管内企業に「愛顔のけんこう応援レター」を配信しています。その中で、「食育月間」、「食育の日」の啓発や「食育メニュー」の紹介を行っています。 働く人へ 愛顔（えがお）のけんこう応援レター第 75 号 愛媛県西条保健所 健康増進課 〒793-0042 西条市喜多川 796-1 TEL 0897－56－1300（内線 318） 令和２年６月１日発行 愛媛県イメージアップキャラクター「みきゃん」 ６月は「食育月間」、毎月 19 日は「食育の日」！ ☆ 自分に必要な栄養量を知りましょう。 日本人の食事摂取基準 2020 によると、働き盛りの男女（20～50 歳代）で男性は１食当たり、エネルギー750kcal、たんぱく質 22g、脂質 21ｇ、食塩相当量 2.5ｇが目安となります。女性は１食当たり 550kcal、たんぱく質 17ｇ、脂質 16ｇ、食塩相当量 2.2ｇが目安となります。 毎日朝食を食べよう １日当たりの必要栄養量（食事摂取基準 2020） 栄養成分表示を上 男性(20～50 歳代)　女性(20～50 歳代) エネルギー（kcal）　2200～2300　1650～1700 簡単料理に挑戦！！夏ばてを防ごう 冷しゃぶ（1人分） しゃぶしゃぶ用豚肉 100ｇ 塩 少々 白ねぎ 半本 青ねぎ 2本 ごま 大さじ半杯 しゃぶしゃぶのたれ 大さじ2 1鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩少々を加え、豚肉を入れゆでる。豚肉に火が通ったらざるにあけて水気を切る。 2白ねぎと青ねぎは、小口切りにし、水にさらしておく。 3ごまとしゃぶしゃぶのたれを混ぜ合わせる。 4:1を器に盛り、3をかけ、2を盛る。 おぼろやっこ（1人分） おぼろ豆腐 100ｇ おくら 3本 トマト 半個 しょうが 5ｇ ポン酢しょうゆ 大さじ1 1おくらはゆでて、5mm幅の斜め切りにする。 2トマトは、2ｃｍ角に切る。 3しょうがは、せん切りにする。 4器におくらとトマトを盛り、おぼろ豆腐をスプーンですくってのせ、3を天盛りにする。 5:4にポン酢しょうゆをかける。 みんなで！楽しく！バランスよく！ 愛ある食卓元気なえひめ 新しい生活様式をとりいれ、 新型コロナに負けない からだづくりをしよう！