

## ① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	福島県
取組市町村名 取組団体・企業名	西会津町
取組の名称	小学生による町民健康カレンダー料理レシピコンテスト（減塩おかず）
実施時期	6月中
取組内容	<p>毎年、全世帯に配布される町民健康カレンダーに掲載する料理を小学生に募集し、まじ5年目になります。毎年応募してくれる児童、みんなで応募してくれる6年生等、定番の行事になってきました。</p> <p>今年のテーマは「にしあいつの美味しい野菜やきのこをたっぷり使って～減塩おかず～」としました。</p> <p>後日、町管理栄養士と食生活改善推進員とで協議し選考し、レシピをまとめ12ヶ月分を開催する料理を決定します。秋には、カレンダー掲載用の料理を調理し、写真を掲載する予定です。</p>

食育事業町民健康カレンダー掲載ところのオアシス

にしあいつの美味しいお米にあう

Let's う・す・あ・じ

### 減塩おかず レシピ コンテスト

～野菜やきのこをたっぷり使おう～

色とりどりの夏野菜がお店にならば季節になりました。今年には野菜をたっぷり使った減塩おかずのレシピを募集します！家族で考えたヘルシー＆ハッピーなおかずレシピをお待ちしてまーす！

- 募集期間** 開催中～ **6/30(木)** まで
- 応募方法** 応募用紙にレシピと必要事項を記載のうえ、小学校にご提出ください
- 結果発表** 8月頃、入選者ご本人あてにご連絡します
- 入選特典**
  - 健康カレンダーに入選レシピを掲載！
  - 町のおいしいものセット＆バナー

入選者 **12名** にプレゼント！

とっても大切！  
幼少期の味覚形成

味覚は舌の上にある味蕾（みらい）というところで感じます。味蕾は小学生ではまだ発達段階にあり、この時期に濃い味の食事に慣れてしまうと、味の満足できず塩気の多い食事を好むようになってしまいます。塩分の取り過ぎは高血圧の原因となり様々な病気を引き起こします。子どもの頃から味覚に慣れて豊かな人生を送りたいですね。

主催：健康増進課 健康支援係  
協賛：こころのオアシス

お問い合わせ：西会津町役場 健康増進課 健康支援係 TEL 45-4532