

③食育の日の取組

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	須賀川市																				
取組の名称	朝食摂取推進運動																				
実施時期	偶数月の19日（令和3年8月から実施）																				
取組内容	<p>・市民の朝食摂取率向上を目的とした情報提供を実施しています。特に子育て世代である青年期の朝食接種率が低いことから、市ホームページやアプリケーションソフトウエア（アプリ）を活用した情報提供を実施しています。</p> <p><実施媒体></p> <p>①市ホームページ ②市公式LINE ③市子育て支援アプリ「てくてく」</p> <p><配信内容></p> <p>簡単、時短で出来る朝食レシピの紹介と食育情報</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div data-bbox="475 1234 917 1892" style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;">簡単！時短！朝ごはんレシピ</p> <p style="text-align: center;">～今月のメニュー～</p> <p style="text-align: center;">「レンジで7分！バターチキンカレー」</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;">材料</th> <th style="text-align: left;">1人分の量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>サラダチキン</td> <td>50g</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ</td> <td>1/4個(60g)</td> </tr> <tr> <td>カットトマト缶</td> <td>1/4缶(100g)</td> </tr> <tr> <td>A ケチャップ</td> <td>小さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>コンソメ</td> <td>小さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>おろしんにんじく</td> <td>小さじ1/4</td> </tr> <tr> <td>B バター</td> <td>15g</td> </tr> <tr> <td>カレールー</td> <td>10g</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>50ml</td> </tr> </tbody> </table> <p>① サラダチキンを食べやすい大きさにほくす。たまねぎはみじん切りにする。(①の写真)</p> <p>② ①とカットトマト缶、Aを混ぜる。(②の写真)</p> <p>③ ②にラップをして電子レンジ600Wで5分加熱する。(③の写真)</p> <p>④ ③にBの材料を入りルーを溶かす。(④の写真)</p> <p>⑤ ④にラップをして電子レンジ600Wで2分加熱する。</p> <p style="font-size: small;">1人分：114kcal たんぱく質19.0g 脂質18.3g 加糖90mg 塩分2.6g</p> </div> <div data-bbox="1034 1227 1476 1892" style="width: 45%;"> <div style="text-align: center;">  <p>「ベジファースト」野菜から食べやさい！</p> <p>「ベジファースト」とは、食事のときに野菜から食べ始めることをいいます。手軽に実践でき、メタボリックシンドロームを始めとする生活習慣病の予防にも効果があるといわれています。</p> <p>「ベジファースト」のメリットは？</p> <p>野菜に含まれる「食物繊維」の働きにより、糖質がゆっくり吸収され、食後の血糖値が急激に上がることを防ぎます。これは糖尿病や動脈硬化の予防につながります。また、野菜に含まれるカリウムが塩分を体外に出す働きをするため、減塩も期待できます。「ベジファースト」は、「いつもの食事で食べる順番を変えるだけ」の誰でも手軽に始められる健康づくりです。</p> <div style="text-align: center;">  </div> </div> </div> </div>	材料	1人分の量	サラダチキン	50g	たまねぎ	1/4個(60g)	カットトマト缶	1/4缶(100g)	A ケチャップ	小さじ1/2	コンソメ	小さじ1/2	おろしんにんじく	小さじ1/4	B バター	15g	カレールー	10g	牛乳	50ml
材料	1人分の量																				
サラダチキン	50g																				
たまねぎ	1/4個(60g)																				
カットトマト缶	1/4缶(100g)																				
A ケチャップ	小さじ1/2																				
コンソメ	小さじ1/2																				
おろしんにんじく	小さじ1/4																				
B バター	15g																				
カレールー	10g																				
牛乳	50ml																				