

【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	青森県																																
取組市町村名 取組団体・企業名	むつ市																																
取組の名称	食生活改善推進員と協働で「食育の日」普及																																
実施時期	令和4年9～11月																																
取組内容	<p>【レシピ・試食提供】</p> <p>実施月の「食育の日（毎月19日）」に近い日程（9/16、10/18、11/16）で、むつ食生活改善推進員が発酵食品をテーマに試食を用意した。提供は、事前に広報を見て来た一般市民や中央公民館利用者に対して限定30食でレシピ付きで行った。</p> <p>レシピには、「食育」に関する記事を掲載した。</p>																																
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div data-bbox="493 1565 999 1917" style="width: 48%;"> <p>6・11月は食育月間 毎月19日は食育の日</p> <p>“食育”って知っていますか？</p> <p>■ 生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基本となるもの ■ 様々な経験を通じて「食」に関する知識と「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もの</p> <p>知育 徳育 体育</p> <p>食育</p> <p>“食べる力” = “生きる力” を育むことが重要</p> <div style="display: grid; grid-template-columns: repeat(3, 1fr); gap: 5px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">①心と身体の健康を維持できる</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">②食事の重要性や楽しさを理解する</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">③食べ物の選択や食事づくりができる</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">④一緒に食べたい人がいる（社会性）</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">⑤日本の食文化を理解し伝えることができる</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">⑥食べ物やつくる人への感謝の心</div> </div> <p style="font-size: small;">参考：第4次食育推進計画（農林水産省）</p> </div> <div data-bbox="1023 1565 1528 1917" style="width: 48%;"> <p>むつ食生活改善推進員による発酵食品を使った料理</p> <p>なすのピカタ</p> <p>2人分</p> <table border="1" style="font-size: x-small;"> <tr> <td>なす</td> <td>大1個(140g)</td> </tr> <tr> <td>スライスチーズ</td> <td>2枚</td> </tr> <tr> <td>ベーコン(ハーフ)</td> <td>1パック</td> </tr> <tr> <td>薄力粉</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>A</td> <td>1個分</td> </tr> <tr> <td>溶き卵</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>粉チーズ</td> <td>小さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>パセリ(みじん切り)</td> <td>小さじ1・1/2</td> </tr> <tr> <td>オリーブオイル</td> <td>適量</td> </tr> </table> <p>① なすは1cm厚さの輪切りにして、厚みが半分になるように切り込みを入れる。 チーズとベーコンはなすの大きさに合わせて切る。 ② ①の切り込みに、切ったチーズとベーコンを挟む。 薄力粉をまぶして、混ぜ合わせたAをつける。 ③ フライパンにオリーブ油を熱し、②を両面焼く。</p> <table border="1" style="font-size: x-small; margin-top: 5px;"> <tr> <td>栄養価1人分</td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>炭水化物</td> <td>カルシウム</td> <td>食塩</td> </tr> <tr> <td></td> <td>324 kcal</td> <td>12.5 g</td> <td>22.8 g</td> <td>15.9 g</td> <td>181 mg</td> <td>1.0 g</td> </tr> </table> </div> </div>	なす	大1個(140g)	スライスチーズ	2枚	ベーコン(ハーフ)	1パック	薄力粉	適量	A	1個分	溶き卵	大さじ1	粉チーズ	小さじ1/2	パセリ(みじん切り)	小さじ1・1/2	オリーブオイル	適量	栄養価1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩		324 kcal	12.5 g	22.8 g	15.9 g	181 mg	1.0 g
なす	大1個(140g)																																
スライスチーズ	2枚																																
ベーコン(ハーフ)	1パック																																
薄力粉	適量																																
A	1個分																																
溶き卵	大さじ1																																
粉チーズ	小さじ1/2																																
パセリ(みじん切り)	小さじ1・1/2																																
オリーブオイル	適量																																
栄養価1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩																											
	324 kcal	12.5 g	22.8 g	15.9 g	181 mg	1.0 g																											