
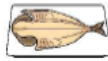







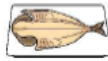







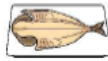









【様式3】

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	茨城県																		
取組市町村名 取組団体・企業名	笠間市（教育委員会）																		
取組の名称	学校給食における減塩を意識した特色ある献立～「美味しお献立」～																		
実施時期	5月19日・10月19日・12月19日（笠間地区） 4月19日（岩間地区） 7月19日・10月19日（友部地区）																		
取組内容	<p>目的：茨城県では、県民の生活習慣病を予防するための取り組みの一つとして、毎月20日を減塩の日「いばらき美味しおDay」とし、減塩啓発活動を行うことにより、県民の減塩への取り組みを進めており、笠間市においても減塩啓発活動の取り組みを行っています。</p> <p>対象：笠間市全小中学校</p> <p>内容：毎月20日前後に、減塩を意識付ける「美味しお献立」を実施し、学校給食実施基準に定められた食塩量に抑え、減塩でもおいしく食べられる工夫をした献立を提供しました。また、食育だよりで減塩レシピの紹介もしました。</p> <p>(10月食育だより抜粋)</p> <div style="border: 2px dashed blue; padding: 10px;"> <p>毎月20日「いばらき美味しおDay(減塩の日)」 ～減塩ポイント 外食や加工食品の塩分量を確認しよう～</p> <p>【献立名】ごはん 牛乳 ハニージンジャーポーク おかかあえ 高野豆腐のみそ汁 (実施日10月19日)</p> <p>外食や加工食品は、はっきりとした味付けが多く、その味付けに慣れてしまうとす味に物足りなさを感じてしまいます。旬の食材を中心に、素材本来のうまみを味わうようにしましょう。</p> <p>ハムやベーコンなどの肉の加工品、ちくわやかまぼこなどの練り製品には、塩分が多く含まれているので、使用頻度を減らし、食べすぎないことが大切です。使用する場合には、包装に記載されている食塩相当量を確認しましょう。</p> <table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>食パン 6枚切1枚 60g 食塩相当量 0.7g</td> <td></td> <td>あじのひもの 1枚 60g 食塩相当量 1.0g</td> <td></td> <td>焼きちくわ 1本 30g 食塩相当量 0.6g</td> <td></td> <td>かまぼこ 1.5cm厚2枚切 40g 食塩相当量 1.0g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ゆでうどん 1玉 240g 食塩相当量 0.7g</td> <td></td> <td>ウインナー 1本 20g 食塩相当量 0.4g</td> <td></td> <td>ロースハム 1枚 10g 食塩相当量 0.2g</td> <td></td> <td>スライスチーズ 1枚 18g 食塩相当量 0.5g</td> <td></td> </tr> </table> <p>美味しお献立レシピ紹介 ～ハニージンジャーポーク～</p> <table style="width: 100%;"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <p>【材料・4人分】</p> <p>豚肩ロース切身 4切(50g/切)</p> <p>しょうが 1片</p> <p>しょうゆ 14g(大さじ2/3)</p> <p>みりん 6g(小さじ1)</p> <p>はちみつ 4g(小さじ1/2)</p> <p>(サラダ油) 4g(小さじ1)</p> </td> <td style="vertical-align: top;"> <p>【作り方】</p> <p>① しょうがはすりおろす。</p> <p>② しょうがと調味料を混ぜ合わせ、豚肉に30分以上漬け込む。</p> <p>③ フライパンで豚肉を焼く。</p> <p>※焦げやすいので火加減に注意する。</p> <p>※焦げやすい場合には、サラダ油をフライパンにひく。</p> </td> </tr> </table> </div>	食パン 6枚切1枚 60g 食塩相当量 0.7g		あじのひもの 1枚 60g 食塩相当量 1.0g		焼きちくわ 1本 30g 食塩相当量 0.6g		かまぼこ 1.5cm厚2枚切 40g 食塩相当量 1.0g		ゆでうどん 1玉 240g 食塩相当量 0.7g		ウインナー 1本 20g 食塩相当量 0.4g		ロースハム 1枚 10g 食塩相当量 0.2g		スライスチーズ 1枚 18g 食塩相当量 0.5g		<p>【材料・4人分】</p> <p>豚肩ロース切身 4切(50g/切)</p> <p>しょうが 1片</p> <p>しょうゆ 14g(大さじ2/3)</p> <p>みりん 6g(小さじ1)</p> <p>はちみつ 4g(小さじ1/2)</p> <p>(サラダ油) 4g(小さじ1)</p>	<p>【作り方】</p> <p>① しょうがはすりおろす。</p> <p>② しょうがと調味料を混ぜ合わせ、豚肉に30分以上漬け込む。</p> <p>③ フライパンで豚肉を焼く。</p> <p>※焦げやすいので火加減に注意する。</p> <p>※焦げやすい場合には、サラダ油をフライパンにひく。</p>
食パン 6枚切1枚 60g 食塩相当量 0.7g		あじのひもの 1枚 60g 食塩相当量 1.0g		焼きちくわ 1本 30g 食塩相当量 0.6g		かまぼこ 1.5cm厚2枚切 40g 食塩相当量 1.0g													
ゆでうどん 1玉 240g 食塩相当量 0.7g		ウインナー 1本 20g 食塩相当量 0.4g		ロースハム 1枚 10g 食塩相当量 0.2g		スライスチーズ 1枚 18g 食塩相当量 0.5g													
<p>【材料・4人分】</p> <p>豚肩ロース切身 4切(50g/切)</p> <p>しょうが 1片</p> <p>しょうゆ 14g(大さじ2/3)</p> <p>みりん 6g(小さじ1)</p> <p>はちみつ 4g(小さじ1/2)</p> <p>(サラダ油) 4g(小さじ1)</p>	<p>【作り方】</p> <p>① しょうがはすりおろす。</p> <p>② しょうがと調味料を混ぜ合わせ、豚肉に30分以上漬け込む。</p> <p>③ フライパンで豚肉を焼く。</p> <p>※焦げやすいので火加減に注意する。</p> <p>※焦げやすい場合には、サラダ油をフライパンにひく。</p>																		

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	茨城県																													
取組市町村名 取組団体・企業名	土浦市																													
取組の名称	食育動画の配信																													
実施時期	毎月19日																													
取組内容	<p>コロナ禍でも継続した給食指導を行うために、毎月19日を「つちまる食育デー」として食育動画の配信を行いました。 (動画は学校への限定公開)</p> <p>作成者：栄養教諭</p> <p>対象：小学校、中学校、義務教育学校</p> <div style="text-align: right;">  </div> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th rowspan="2">月</th> <th colspan="2">給食動画(つちまる食育デー)</th> </tr> <tr> <th>共通</th> <th>中学校</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>4</td> <td>「配膳」「給食当番」「給食当番以外の児童」 「後片付け」「食事のマナー」</td> <td rowspan="13"> <ul style="list-style-type: none"> ・体づくり ・補色 ・主食、主菜、副菜 ・プロテイン ・エネルギー カルシウム ・鉄 <p>全7シリーズ(視聴月は自由)</p> </td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>よくかんで食べよう</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>水分補給(朝ごはんも大切)</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>給食の衛生について(手洗い)</td> </tr> <tr> <td>9</td> <td>スタディメニューについて</td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>お箸の持ち方・お箸のマナー</td> </tr> <tr> <td>11</td> <td>れんこんとツエッペリンカレー</td> </tr> <tr> <td>12</td> <td>食べ残しをなくそう(栄養バランス)</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>カルシウム貯金(牛乳)</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>生活習慣病予防(減塩)</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>成長と栄養について</td> </tr> </tbody> </table>		月	給食動画(つちまる食育デー)		共通	中学校	4	「配膳」「給食当番」「給食当番以外の児童」 「後片付け」「食事のマナー」	<ul style="list-style-type: none"> ・体づくり ・補色 ・主食、主菜、副菜 ・プロテイン ・エネルギー カルシウム ・鉄 <p>全7シリーズ(視聴月は自由)</p>	5	よくかんで食べよう	6	水分補給(朝ごはんも大切)	7	給食の衛生について(手洗い)	9	スタディメニューについて	10	お箸の持ち方・お箸のマナー	11	れんこんとツエッペリンカレー	12	食べ残しをなくそう(栄養バランス)	1	カルシウム貯金(牛乳)	2	生活習慣病予防(減塩)	3	成長と栄養について
月	給食動画(つちまる食育デー)																													
	共通	中学校																												
4	「配膳」「給食当番」「給食当番以外の児童」 「後片付け」「食事のマナー」	<ul style="list-style-type: none"> ・体づくり ・補色 ・主食、主菜、副菜 ・プロテイン ・エネルギー カルシウム ・鉄 <p>全7シリーズ(視聴月は自由)</p>																												
5	よくかんで食べよう																													
6	水分補給(朝ごはんも大切)																													
7	給食の衛生について(手洗い)																													
9	スタディメニューについて																													
10	お箸の持ち方・お箸のマナー																													
11	れんこんとツエッペリンカレー																													
12	食べ残しをなくそう(栄養バランス)																													
1	カルシウム貯金(牛乳)																													
2	生活習慣病予防(減塩)																													
3	成長と栄養について																													

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	茨城県
取組市町村名 取組団体・企業名	つくばみらい市 つくばみらい市立わかかさ幼稚園
取組の名称	食事のマナー指導 壁面製作
実施時期	食育の日
取組内容	<p>【食育のマナー指導】（全学年）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 食べ始める前に、食事の大切さやマナーについての話をしました。 ・ 毎日箸の持ち方の指導をしていますが、家庭でも正しい持ち方ができるよう保護者にも手紙で周知しました。 ・ 給食センターからの「給食だより」に書かれていた、地産地消についての話を子どもたちにも伝え、地域ならではの食材を紹介しました。  <p>【壁面製作】（年少）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 一人一人が好きな食材を選び、壁面製作として弁当を作りました。 