

【様式1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	大阪府
取組市町村名 取組団体・企業名	枚方市
取組の名称	①広報誌への健康レシピ掲載 ②市公式 SNS 発信の実施
実施時期	令和6年6月1日（広報誌） 令和6年6月19日（SNS 発信）
取組内容に該当する食育ピクトグラム	
取組内容	<p>①広報誌への健康レシピの掲載（枚方キッチン）</p> <p>概要：毎月全戸配付される広報誌の裏面に、『旬の野菜などを使用し、栄養バランスや食塩量に配慮した健康レシピ』を掲載しています。6月は食育月間に合わせ、朝食についての啓発文言と、簡単でバランスの良いレシピについて掲載しました。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 20px;">  <p>さっと作れて朝食にぴったり</p> <p>朝食を毎日食べていますか。一日のエネルギー源を補給するため、朝食では糖質やタンパク質を意識して摂りましょう。サバやイワシなどの青魚には生活習慣病予防の働きがあるDHAやEPAなども豊富に含まれています。簡単に作れて食べやすいお茶漬けで手軽に補給を。キュウリ、ネギ、ミョウガなどのトッピングもおすすめです。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">  <p>◀枚方キッチン Vol.11の「夏野菜の焼き直し」を一緒に食べると栄養バランスが整います。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>栄養価（1人分）エネルギー：451kcal / たんぱく質：21.7g / 脂質：14.7g / 炭水化物：61.9g / 食塩相当量：1.4g</p> </div> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"> <p>全レシピを市ホームページに掲載中！</p>  </div> </div> <div style="margin-top: 20px;">  <p style="text-align: right; color: red; border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 5px;">6月は食育月間</p> <p style="text-align: right; color: red; font-weight: bold; font-size: 24px;">5</p> <p style="text-align: right; font-size: 10px;">（昆布だしつけ置き時間を除く）</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>材料（1人分）</p> <p>温かいごはん サバ水煮缶 大葉 しょう油 ゴマ油 すりゴマ 刻みノリ 昆布だし（温めておく）</p> <p>茶碗1杯(160g) 1/2～2/3缶(80g)程度 2～3枚 小さじ1/2 小さじ1 小さじ1 適量 150cc程度</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 水に昆布を入れ、冷蔵庫で一晩つけ置く。<昆布だし(水だし)の作りやすい分量…水500ccに対し昆布5g(5×10cm)> (2) サバは軽く汁気を切る。大葉は手で細かくちぎるか、細切りにしておく。 (3) 大きめの茶碗にごはん、(2)を盛り付け、△を順に加える。 (4) 温めた昆布だしを注ぎ入れる。 </div> </div> <p style="text-align: right; margin-top: 10px;">メニューの詳細は 健康づくり課(☎841・1458、☎841・3039)へ。</p> </div>

②市公式 SNS 発信の実施

概要：毎月 19 日に市公式 SNS（LINE, X（旧 Twitter）, Facebook）にて食育に関する発信を行っています。6 月はバランスの良い食事についての周知を行うと共に、食育月間について発信しました。

発信内容：

【栄養バランスとれていますか】

毎月 19 日は食育の日。6 月のテーマは栄養バランスです。主食・主菜・副菜を毎食そろえることで栄養バランスは自然と整います。広報ひらかた 6 月号の枚方キッチンに掲載している「サバのお茶漬け」は、簡単に作れて食べやすく主食と主菜がそろったメニューです。副菜を添えてぜひお試しください。

URL: <https://www.city.hirakata.osaka.jp/0000006700.html>



【手軽で健康！枚方キッチンメニュー一覧】

そろえてたべよう「あか・き・みどり」

