

②食育月間以外の取組

<p>提出都道府県名 政令指定都市名</p>	<p>大分県</p>
<p>取組市町村名 取組団体・企業名</p>	<p>宇佐市</p>
<p>取組の名称</p>	<p>広報うさ4月号 食育レシピの記事掲載</p>
<p>実施時期</p>	<p>3月25日から配布開始</p>
<p>取組内容に該当する食育ピクトグラム</p>	
<p>取組内容</p>	<p>食育レシピは、地産地消の食材のPR、子育て世代・働き世代・高齢世代の食情報、食品ロスや災害備蓄食の情報等の食育に関する情報と、それに関連するレシピを掲載しています。令和4年度から庁内食育関係各課と協働で、様々な方面から食育の普及啓発を図れるよう、広報誌に毎月掲載しています。また、市HPでは食育レシピ記事に関するページや詳しいレシピの作り方を公開し、QRコードから閲覧できるようにしています。</p> <p>4月号は介護保険課と協働で「お手軽フレイル予防レシピ」を掲載しました。</p> <div data-bbox="497 1301 1437 1937" style="border: 1px solid #ccc; padding: 10px;">  <p>心を確き 地域を元気に! 食育レシピ recipe</p> <p>お手軽フレイル予防レシピ</p> <p>問合せ / 健康課 健康増進係 (☎27-8137)</p> <p>高齢になると栄養が偏り、たんぱく質不足となって筋肉が落ちる場合があります。身体活動が思うようにできず、転倒から思わぬ骨折の恐れもあるため、筋肉を落とさない食事が大切です。たんぱく質を多く含む肉や魚、卵や大豆製品を小まめに取りましょう。</p> <p>電子レンジでかんたん卵サンド</p> <p>材料 (4人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・卵 4個 ・マヨネーズ 大さじ4 ・ロールパン 8個 ・お好みでハム、チーズ、トマト、サラダ菜など <p>【1】耐熱容器に水(大さじ3)を入れて卵を割り入れ、卵黄の膜を箸で3カ所刺す。ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分加熱する。火の通り具合を見て、足りなければ追加で加熱する。</p> <p>【2】レンジから取り出して湯を捨て、フォークで細かくつぶし、マヨネーズを加えて混ぜる。</p> <p>【3】ロールパンに縦に切れ目を入れて、2やその他お好みの具材を挟んで完成。</p> <p>☆市ホームページでは、さらに詳しい作り方や別の具材のレシピも紹介しています。</p> </div>
<p>広報うさ 2024.4 4</p>	