

③食育の日の取組

<p>提出都道府県名 政令指定都市名</p>	<p>新潟県</p>
<p>取組市町村名 取組団体・企業名</p>	<p>見附市</p>
<p>取組の名称</p>	<p>みつけ食育応援サイト</p>
<p>実施時期</p>	<p>毎月 19 日</p>
<p>取組に該当する食育ピクトグラム</p>	
<p>取組内容</p>	<p>毎月食育の日にあわせ、食育通信と食育レシピを発行しています。ホームページ、X、LINE などで開催するとともに、子育て支援センター、健康運動教室、歯科医院などに設置し、多世代の方に健康、食の情報を発信しています。また、企業の従業員へ配布し働き世代やその家族にもアプローチしました。</p> <p>食育通信は食生活の課題と健康寿命延伸の観点から、減塩やメタボの他、災害食や熱中症など多岐にわたって食の情報について掲載しています。</p> <p>食育レシピは、1食あたり野菜量140g以上（うち半分は緑黄色野菜）、食塩相当量3g未満の献立とし、地産地産を念頭に旬の地場野菜を使った副菜等1品のレシピを紹介しました。市内のスーパーと連携し、食育レシピを新聞折込の広告チラシに毎月掲載する他、店内青果売り場にレシピを設置し、無関心層への情報発信に取り組みました。</p> <div data-bbox="400 1720 687 1906" style="text-align: center;">  <p>みつけ食育応援サイト</p> </div> <div data-bbox="895 1137 1449 1939" style="text-align: center;"> <p>令和 6 年 12 月号</p> <p>みつけ食育れしび ～パッキング編～</p> <p>※1日の食塩相当量の目標量※ 男性:7.5g未満 女性:6.5g未満</p> <p>1食の食塩 30未満 野菜 140g以上</p>  <p>● ごはん ● 煮豚 ● 蒸し野菜ツナサラダ ● 大根とにんじんのごまみそ和え</p> <p>QRコード 献立のレシピ 公開中</p> <p>1人分 539kcal 食塩相当量 2.0g 野菜 140g ※野菜は1日 350gが目安です</p> <p>薄くスライスすることで火が通りやすい</p> <p>大根とにんじんの ごまみそ和え</p> <p>材料(4人分) 調理時間 20分</p> <ul style="list-style-type: none"> 大根 120g にんじん 60g みそ 大さじ1 砂糖 小さじ1 すりごま 小さじ2 <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 大根と人参をピーラーで薄くスライスする。 ポリ袋に全ての材料を入れ、袋の中で混ぜ合わせる。 ポリ袋の空気を抜き、ねじって上の方を結ぶ。湯を沸かしておく。 熱湯の中に、③を入れて 10～15分加熱する。 <p>↓ 結び目が鍋の外にあると焦げます ↓ 出ないようご注意ください</p> <p>ココがポイント!</p> <ul style="list-style-type: none"> 食材はいつもより小さめ・薄く切る。火が通りやすくなります。 副熱の平皿を鍋底に沈める。袋が鍋底に触れ、破けることを防ぎます。 ポリ袋の結び目は、鍋の外に出ないように注意！…写真右はNG例！ <p>★基本のごはん(1食分)</p> <ol style="list-style-type: none"> 米をポリ袋に入れ、少しの水でもみ洗いし、水を捨てる。 1カップの水を入れ、20分浸透させる。 空気を抜いて口をしば(表面参照)お湯の沸いた鍋に入れ 20分加熱。 <p>★20分浸透させた後、鶏肉や魚の缶詰を入れて加熱する。炊き込みご飯を作ることができます！</p> <p>3R 持続可能な開発目標 SUSTAINABLE GOALS 新潟県食育推進協議会 食育推進課 9564-0852 見附市学校 2-13-30 TEL:0258-61-1370</p> </div>