

【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 style="text-align: center;">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「夏野菜の焼き浸し」と一緒に食べると栄養バランスが整います。</p> <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> <p>全レシピを市ホームページに掲載中！</p>  </div> <div style="width: 50%;">  <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; border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 5px;">5分</p> <p style="text-align: right;">（昆布だしつけ置き時間を除く）</p> <p style="text-align: center;">たんぱく質がしっかりとれる サバのお茶漬け</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <th style="background-color: #800000; color: white; padding: 5px;">材料（1人分）</th> <th style="background-color: #800000; color: white; padding: 5px;">作り方</th> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;"> 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） </td> <td style="vertical-align: top;"> 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 </td> </tr> </table> <p>(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。</p> <p>メニューの詳細は 健康づくり課(☎841・1458、☎841・3039)へ。</p> </div> </div> </div>	材料（1人分）	作り方	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）	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
材料（1人分）	作り方				
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）	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				

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】

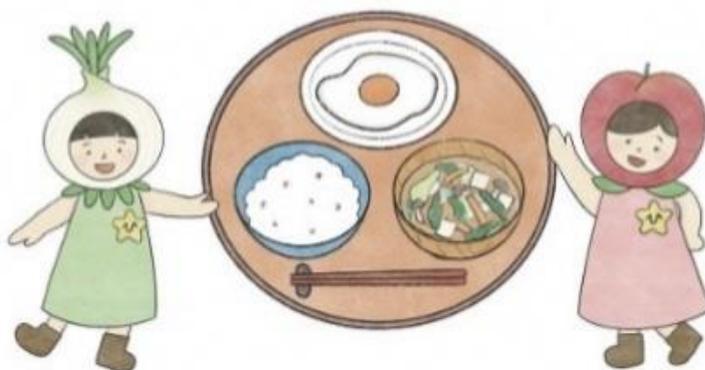
毎月 19 日は食育の日。6 月のテーマは栄養バランスです。主食・主菜・副菜を毎食そろえることで栄養バランスは自然と整います。広報ひらかた 6 月号の枚方キッチンに掲載している「サバのお茶漬け」は、簡単に作れて食べやすく主食と主菜がそろうメニューです。副菜を添えてぜひお試しください。

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」



【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	岸和田市 保健部 健康推進課
取組の名称	ワクワク EXPO with 第19回食育推進全国大会へのブース出展
実施時期	令和6年6月1日（土）、2日（日）
取組内容に該当する食育ピクトグラム	
取組内容	<p>ATC ホールにて開催された「ワクワク EXPO with 第19回食育推進全国大会」にて、岸和田市立産業高校商品開発クラブが開発した商品「高校生が贈るザ・レモンカレー」の試食と販売をおこないました。</p> <p>イベント参加者に対し、岸和田市立小中学校にて実施された標語コンテストの食生活に関する作品を印字したマグネットとカレーとレモンの効能や夏に摂りたい栄養素についてのチラシを配布しました。</p> 