

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	岡山県
取組市町村名 取組団体・企業名	和気町
取組の名称	広報誌6月号で食育月間・食育の日のPR 告知放送での「食育の月間」PR
実施時期	6月中
取組内容	<p>広報誌6月号で食育月間・食育の日のPR また、音声告知放送サービスで3回程度、食育月間の放送を行った。</p> <p><b>【放送内容】</b>          今月は、「食育の月間」です。          1日のはじまりの食事、「朝ごはん」は食べましたか？          朝ごはんを食べると、体温を上昇させ、体は1日の活動の準備が整います。          朝ごはんをしっかりと食べて、1日を元気に過ごしましょう。</p> <p><b>【広報誌掲載内容】</b></p>

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	岡山県												
取組市町村名 取組団体・企業名	早島町												
取組の名称	広報誌での食育(朝ごはん摂取)の呼びかけ												
実施時期	6月												
取組内容	<p>広報誌において朝ごはんに関する記事を掲載し、朝ごはんを食べることの重要性等について啓発を行いました。</p> <div style="text-align: center;"> <p><b>朝ごはんを食べるといいことたくさん!</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 脳にエネルギー補給 朝ごはんを食べることで、脳の働きを活発にし、集中力や記憶力を高めます。</li> <li>2 体温が上昇! 体温が上昇し、代謝が高まり、体を元気に動かすことができます。</li> <li>3 便通をよくする! 腸を刺激し、便通がよくなります。</li> </ol> <p>健康福祉課 (086・482・2483)</p> </div> <p><b>朝ごはんのポイント</b> 主食を中心に、主菜・副菜・汁ものなども組み合わせると理想的です。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>主菜(肉・魚・卵など) たんぱく質を多く含む食品で、体温をあげる働きがあります。</li> <li>副菜(野菜、いも、海藻など) ビタミンや無機質、食物繊維を多く含む食品で、抵抗力を高めます。</li> <li>汁もの、飲み物、果物 水分や野菜を補うことができます。また、新鮮な果物にはビタミン、ミネラルが豊富です。</li> </ul> <p><b>かんたん・栄養たっぷり 朝ごはんメニュー</b></p> <p>☆まぜまぜ おにぎり(4人分)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>材料</th> <th>分量</th> <th>作り方</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ごはん お好みの具 「とうもろこし 枝豆(冷凍) ツナ缶 わかめふりかけ</td> <td>680g(1人あたり170g) お好みで</td> <td>1 ごはんにお好みの具を混ぜる。 2 手の平にサランラップを置き、にぎっておにぎりにする。</td> </tr> </tbody> </table> <p>エネルギー：316キロカロリー たんぱく質：7.9g 脂質：0.8g 炭水化物：66.7g カルシウム：7mg 食物繊維：1.2g 食塩：0.2g ポイント：おにぎりにとうもろこしやツナ缶等を混ぜることで、食物繊維やたんぱく質もとれて栄養面があります。具材は他にもチーズ、鮭フレーク、ごまなどもおすすめです。お好みの具を混ぜて自分だけの栄養たっぷりおにぎりを作ってみましょう!</p> <p>☆かんたんスクランブルエッグ(4人分)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>材料</th> <th>分量</th> <th>作り方</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>卵 魚肉ソーセージ 枝豆(冷凍) オリーブ油 塩・こしょう ケチャップ レタス レモン</td> <td>4個 40g 60g 大さじ1 少々 大さじ4 80g 1/2個</td> <td>1 魚肉ソーセージは薄く切る。枝豆はレンジで解凍し水気を切っておく。 2 ボウルに卵を溶いて、①、塩・こしょうを加えて混ぜる。 3 フライパンにオリーブ油を熱し、②を流し入れる。手早くかき混ぜ、全体に火が通るようにする。 4 レタスは洗って、ひと口大にちぎる。レモンはくし切りにする。 5 皿に④とスクランブルエッグを盛り付け、ケチャップをかけて食べる。</td> </tr> </tbody> </table> <p>エネルギー：168キロカロリー たんぱく質：9.2g 脂質：9.8g 炭水化物：10.1g カルシウム：62mg 食物繊維：2.1g 食塩：1.2g</p>	材料	分量	作り方	ごはん お好みの具 「とうもろこし 枝豆(冷凍) ツナ缶 わかめふりかけ	680g(1人あたり170g) お好みで	1 ごはんにお好みの具を混ぜる。 2 手の平にサランラップを置き、にぎっておにぎりにする。	材料	分量	作り方	卵 魚肉ソーセージ 枝豆(冷凍) オリーブ油 塩・こしょう ケチャップ レタス レモン	4個 40g 60g 大さじ1 少々 大さじ4 80g 1/2個	1 魚肉ソーセージは薄く切る。枝豆はレンジで解凍し水気を切っておく。 2 ボウルに卵を溶いて、①、塩・こしょうを加えて混ぜる。 3 フライパンにオリーブ油を熱し、②を流し入れる。手早くかき混ぜ、全体に火が通るようにする。 4 レタスは洗って、ひと口大にちぎる。レモンはくし切りにする。 5 皿に④とスクランブルエッグを盛り付け、ケチャップをかけて食べる。
材料	分量	作り方											
ごはん お好みの具 「とうもろこし 枝豆(冷凍) ツナ缶 わかめふりかけ	680g(1人あたり170g) お好みで	1 ごはんにお好みの具を混ぜる。 2 手の平にサランラップを置き、にぎっておにぎりにする。											
材料	分量	作り方											
卵 魚肉ソーセージ 枝豆(冷凍) オリーブ油 塩・こしょう ケチャップ レタス レモン	4個 40g 60g 大さじ1 少々 大さじ4 80g 1/2個	1 魚肉ソーセージは薄く切る。枝豆はレンジで解凍し水気を切っておく。 2 ボウルに卵を溶いて、①、塩・こしょうを加えて混ぜる。 3 フライパンにオリーブ油を熱し、②を流し入れる。手早くかき混ぜ、全体に火が通るようにする。 4 レタスは洗って、ひと口大にちぎる。レモンはくし切りにする。 5 皿に④とスクランブルエッグを盛り付け、ケチャップをかけて食べる。											