



【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	奈良県			
取組市町村名 取組団体・企業名	生駒市			
取組の名称	SNS を利用した食育推進			
実施時期	6月1日、6月10日、6月24日の3回ツイッター発信			
取組内容	<p>目的 コロナ禍で対面での啓発が難しいため、SNS を利用し広く周知を行いました。</p> <p>内容 ツイッターを発信しました。</p> <p>6月1日 生駒市では様々な食育活動を行っていることを啓発しました。</p> <p>6月10日 「栄養バランスを心掛けて食べましょう」 「生活リズムを整えて正しい食習慣を」 食事バランスや正しい食習慣についてのヒントやコツについて啓発しました。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="528 1122 922 1413"> <p>6月は「食育月間」 栄養バランスを心掛けて食べましょう</p> <p>バランスの良い食事とは？ バランスの良い食事として、主食・主菜・副菜を基本にいろいろな食品を組み合わせてバランスよく食べることが大切です。また、果物、牛乳・乳製品なども組み合わせて食べてみましょう</p> <p>外食を利用する場合であっても、副菜を追加したり、定食の様なメニューにするなど、バランスの良い組合せを選びましょう</p> <table border="1"> <tr> <td>主食 米、パン、めん類などの穀類を主材料とする料理で、主として炭水化物の供給源となる。</td> <td>主菜 魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主としてたんぱく質の供給源となる。</td> <td>副菜 野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たす。</td> </tr> </table> </div> <div data-bbox="1043 1137 1417 1417"> <p>6月は「食育月間」 生活リズムを整えて、正しい食習慣を</p> <p>1日3回食事を食べる習慣を付けよう 欠食しがちな朝食や昼食。バランスよく食べるためにまずは1日3回は食事を食べる習慣を付けましょう</p> <p>早寝・早起きの習慣をつけよう ・早く起きて朝食をしっかりと摂り、夜も早く寝て睡眠をしっかりとりといった生活習慣を身に付けましょう。</p> <p>・夕食を食べる時間が遅かったり、夜食を食べる習慣があったりすると、朝は食欲がわきにくいです。夜食はひかえるようにしましょう。</p> </div> </div> <p>6月24日 「時短技でお家ご飯を楽しみましょう」 お家時間が増える中で毎日の食事を作るのに活用したい時短技を紹介・啓発しました。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="528 1637 938 1939"> <p>6月は「食育月間」 時短技でお家ご飯を楽しみましょう</p> <p>もやしやカット野菜、冷凍野菜を上手に使いましょう 野菜の皮をむいたり、切ったりするのは時間がかかります。カットされた野菜や冷凍野菜など加工済み食品を上手に活用してみましょう！冷凍野菜は保存も利くので利用しやすいです。</p> <p>缶詰などストック食材を活用してみましょう ツナ、コーン、トマト水煮、ホワイトソースなど缶詰食材は料理の味付けや具材として利用もできます。長期保存もでき災害時の備蓄にもなります！</p>  </div> <div data-bbox="1034 1653 1417 1933"> <p>6月は「食育月間」 時短技でお家ご飯を楽しみましょう</p> <p>多めに作り冷凍保存も活用しましょう ほうれん草やブロッコリーなど、1度で食べるには多い食材はボイルした後、小分けにして冷凍保存することが出来ます。冷凍することで長期保存もできます！</p> <p>電子レンジで加熱調理したり使う調理器具を少なく 耐熱性のボールにカットした食材と調味料を加えてレンジで加熱調理したり、フライパンでメインと付け合せを一度に作るなど、洗いや物を減らし、時間短縮することもできます。</p>  </div> </div>	主食 米、パン、めん類などの穀類を主材料とする料理で、主として炭水化物の供給源となる。	主菜 魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主としてたんぱく質の供給源となる。	副菜 野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たす。
主食 米、パン、めん類などの穀類を主材料とする料理で、主として炭水化物の供給源となる。	主菜 魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主としてたんぱく質の供給源となる。	副菜 野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たす。		
	生駒市公式 HP（生駒市の食育） https://www.city.ikoma.lg.jp/0000021679.html			