

食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	長崎県
取組市町村名 取組団体・企業名	佐世保市 健康づくり課
取組の名称	掲示による食育の普及・啓発
実施時期	令和3年6月
取組内容	<p>○食育情報の掲示</p> <p>【期間】 令和3年6月1日（火）～6月30日（水）</p> <p>【場所】 佐世保市役所と佐世保市中央保健福祉センターとの間の連絡通路</p> <p>【内容】 以下の内容について、普及啓発を実施しました。</p> <ul style="list-style-type: none">①本市の食育に関する取組の紹介<ul style="list-style-type: none">・食生活改善推進員の活動 ②食生活改善・野菜摂取について<ul style="list-style-type: none">・1日3食、主食・主菜・副菜をそろえて正しく食べること・食品ロスについて・栄養成分表示の活用方法 ③食育関係各課の取組<ul style="list-style-type: none">・医療保険課：高血圧と減塩の食事について 特定健康診査について・農業畜産課：世知原茶・長崎和牛 佐世保で採れる農産物について

【様式1】

① 食育月間の取組


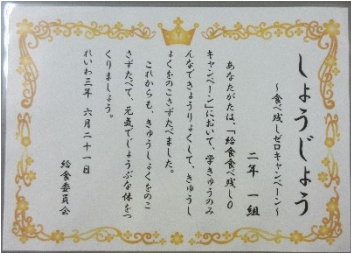
<p>提出都道府県名 政令指定都市名</p>	<p>長崎県</p>
<p>取組市町村名 取組団体・企業名</p>	<p>諫早市</p>
<p>取組の名称</p>	<p>レシピ動画</p>
<p>実施時期</p>	<p>6月25日～</p>
<p>取組内容</p>	<p>諫早市の郷土料理を動画で紹介し、食文化の普及啓発を図った。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏めし ・ぬっぺ ・蓮根の煮しめ ・びょうたれ  <p>簡単朝ごはんを動画で紹介。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・金メダルトースト ・コンソメスープ ・キャベツのココット ・納豆おやき 

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	長崎県																		
取組市町村名 取組団体・企業名	雲仙市																		
取組の名称	食育月間の周知																		
実施時期	6月																		
取組内容	<p>市広報紙「広報うんぜん」6月号に、「食育月間」と「食育の日」を掲載し周知を行いました。</p> <p>【記事詳細】</p> <p>市の特産品であるじゃがいもの特徴や栄養価、1日の適量、調理する際の注意点、レシピ紹介等を行った。</p> <div style="text-align: center;">  <p>健康うんぜん 21 計画 (NEWS21) 6月は食育月間 ~毎月19日は食育の日~</p> <p>食育とは一人ひとりが生涯にわたって生きいきと暮らすことができるよう、様々な経験などを通して、自らの食について考えたり、食に関する知識や適切な判断力を身に付けたりすることです。今回は、雲仙市の特産品でもある「じゃがいも」を通して、食育について考えてみましょう。</p> <p>じゃがいもをもっと知ろう!</p> <p>◎市内で栽培されているじゃがいもの主な品種と特徴</p> <table border="1"> <tr> <td>ニシユタカ</td> <td>やや硬めなので、さんびらに向いています。煮くずれしにくいので、カレーやおでんなどの煮込み料理に適しています。</td> </tr> <tr> <td>アイユタカ</td> <td>火の通りが良いため、短時間で調理ができます。しつとりして口当たりがよく、粉ふさいもやじゃがいもスープなどに適しています。</td> </tr> <tr> <td>さんじゅう丸</td> <td>やや粘質ですが煮崩れしにくいので、煮込み料理に適しています。</td> </tr> <tr> <td>デジマ</td> <td>やや粘質のため、少し煮崩れしやうですが、肉じゃがなどの煮物やポテトサラダに向いている他に、チップスにも適しています。</td> </tr> <tr> <td>アイマサリ</td> <td>やや粘質ですが、煮崩れしにくいので、肉じゃがなどの煮物の他、滑らかな食感のため、ポテトサラダにも適しています。</td> </tr> </table> <p>写真提供：長崎県農林技術開発センター</p> <p>◎市内の直売所に行ってみよう!</p> <p>直売所やスーパーの直売コーナーでは、新鮮で珍しい食材を手に入れることができます。ぜひ、お近くの直売所へ足を運んでみましょう。その際は、じゃがいもの品種を確認してみましょう!</p> <p>◎じゃがいもの栄養価</p> <p>1.00gあたり(中1個)</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー: 59kcal</td> <td>たんぱく質: 8.9g</td> <td>炭水化物: 17.3g</td> <td>脂質: 0.1g</td> </tr> <tr> <td>食物繊維: 8.9g</td> <td>カリウム: 410mg</td> <td>ビタミンC: 28mg</td> <td></td> </tr> </table> <p>じゃがいもの1日の適量は1個(約1こがし分)です。</p> <p>*じゃがいもの主成分はでんぷんを主とした炭水化物ですが、いも類の中ではエネルギー量が低く、脂肪が少ないのが特徴です。特にビタミンCは熱に強く、効率的に栄養をとることができます。</p> <p>じゃがいもレシピ ~フライパンでクッキング~ 野菜もしっかりとれる一品です</p> <p>◎じゃがいもと野菜のチヂミ</p> <p><材料>1枚分 ・じゃがいも 1/2個(50g) ・玉ねぎ 30g ・人参 30g ・にら 20g ・薄力粉 30g ・片栗粉 10g ・だし汁 30ml ・こま大さじ1 ★ごま油 小さじ2 ★ピザ用チーズ 25g</p> <p><作り方> ①じゃがいもと人参は千切りに、玉ねぎは薄切りに、にらは3cm幅に切る。 ②ボウルに★以外の材料を入れ、混ぜ合わせる。 ③フライパンにごま油をひく。②を入れ、その上にチーズをのせ、フタをして中火で2分加熱する。 ④片面が焼けたら、フライ返しで返し、フタをして2分加熱する。皿に盛ったら完成。</p> <p><調理をする際の注意点> 土をよく洗い流しましょう。また、じゃがいもに芽があれば、そのまわりの部分もきめて取り除きましょう。 <環境にやさしくするポイント> 通常捨てる皮も、千切りや薄切りにすると皮つきでも気にせず食べることができます。ただし、家庭菜園のものは食中毒予防のため、必ず皮をむきましょう。</p> <p>～豆知識～ ◎じゃがいもは学期に分類されます。野菜と一緒に摂取しましょう。 ◎1日の野菜摂取必要量は350g</p> <p>食べ物が食卓に届くまでには、作って出荷する人、調理する人など、様々な人が関わっています。食事ができることに感謝することも大切なことです。そして、食に関する知識を育むことにより、健康な体づくりのために食を選択することができ、生活習慣病の予防につなげることができます。今より野菜を食べよう取り組んでみたり、朝ごはんの習慣を見直してみたりするなど、できることから始めてみましょう。</p> </div>	ニシユタカ	やや硬めなので、さんびらに向いています。煮くずれしにくいので、カレーやおでんなどの煮込み料理に適しています。	アイユタカ	火の通りが良いため、短時間で調理ができます。しつとりして口当たりがよく、粉ふさいもやじゃがいもスープなどに適しています。	さんじゅう丸	やや粘質ですが煮崩れしにくいので、煮込み料理に適しています。	デジマ	やや粘質のため、少し煮崩れしやうですが、肉じゃがなどの煮物やポテトサラダに向いている他に、チップスにも適しています。	アイマサリ	やや粘質ですが、煮崩れしにくいので、肉じゃがなどの煮物の他、滑らかな食感のため、ポテトサラダにも適しています。	エネルギー: 59kcal	たんぱく質: 8.9g	炭水化物: 17.3g	脂質: 0.1g	食物繊維: 8.9g	カリウム: 410mg	ビタミンC: 28mg	
ニシユタカ	やや硬めなので、さんびらに向いています。煮くずれしにくいので、カレーやおでんなどの煮込み料理に適しています。																		
アイユタカ	火の通りが良いため、短時間で調理ができます。しつとりして口当たりがよく、粉ふさいもやじゃがいもスープなどに適しています。																		
さんじゅう丸	やや粘質ですが煮崩れしにくいので、煮込み料理に適しています。																		
デジマ	やや粘質のため、少し煮崩れしやうですが、肉じゃがなどの煮物やポテトサラダに向いている他に、チップスにも適しています。																		
アイマサリ	やや粘質ですが、煮崩れしにくいので、肉じゃがなどの煮物の他、滑らかな食感のため、ポテトサラダにも適しています。																		
エネルギー: 59kcal	たんぱく質: 8.9g	炭水化物: 17.3g	脂質: 0.1g																
食物繊維: 8.9g	カリウム: 410mg	ビタミンC: 28mg																	

【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	長崎県
取組市町村名 取組団体・企業名	長与町 長与町立高田小学校
取組の名称	高田小の食品ロスノン!プロジェクト
実施時期	令和3年6月14日～18日
取組内容	<p>給食委員会の取り組みとして、食品ロスを減らすために「食べ残し0キャンペーン」を行った。昨年度は食べ残し0だったクラスを表彰したが、食べる量に個人差が多いことや、食べ終わるまで時間がかかる児童への負担になるのではと考え、今年度から1週間食べ残しをしなかった児童へオリジナルのミニステッカー(写真①)を配布することにした。ミニステッカーは、名札の裏側に入るサイズにし、農林水産省の「食品ロス削減国民運動」のロゴマークである「ろすのん」を使用した。併せて、食べ残し0の児童が最も多かった学級には、表彰状(写真②)を贈った。また食品ロスについて、校内掲示(写真③)を行い周知した。</p> <p>今回の取り組みの結果、全児童312名中301名(96.5%)の児童が1週間食べ残し0を達成することができた。全体の残食率もキャンペーン前の週1.3%から0.7%と0.6ポイント下げることができた。</p> <p>また取り組み最後の18日には、栄養教諭による給食時間の指導を行った。新型コロナウイルス感染症対策として、喫食中の児童の前での指導は行わず、食品ロスや食べ物への感謝の心をテーマにした動画を各学年で作成し、Google Classroomで配信し、各学級で一斉視聴した。</p> <p>また今回の取り組みを「食育だより」にも掲載し、家庭への周知も行った。</p>
	<p>写真①</p>  <p>写真②</p>  <p>写真③</p> 