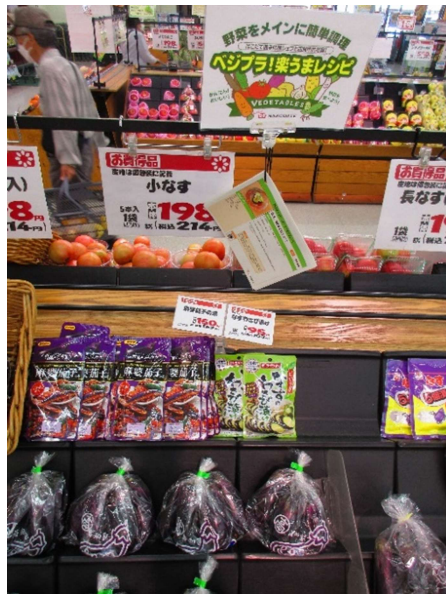


① 食育月間の取組

| | |
|--------------------|---|
| 提出都道府県名 政令指定都市名 | 北海道 |
| 取組市町村名 取組団体・企業名 | 函館市、包括連携協定を締結している企業（スーパー） |
| 取組の名称 | “ベジプラ！楽うまレシピ” 普及啓発事業 スーパーマーケットでの“ベジプラ！楽うまレシピ”の周知啓発 |
| 実施時期 | 令和4年6月1日～6月30日 |
| 取組内容 | <p>【目的】</p> <p>令和3年度に官民連携して参集した「“ベジプラ！楽うまレシピ”コンテスト」レシピやはこだて健幸応援店開発レシピを、様々な機会を利用して周知し、家庭での実践に繋げるとともに、学校や認定こども園等の給食での活用を通して、市民の野菜摂取拡大を図ること</p> <p>※「ベジプラ！」は「ベジタブルプラス」の略で、「ベジプラ！楽うまレシピ」とは、野菜をメインに使い、簡単な調理でできる料理のことです。</p> <p>【会場】</p> <p>包括連携協定を締結しているスーパーの野菜売り場等</p> <p>【内容】</p> <p>野菜売り場で“ベジプラ！楽うまレシピ”の動画放映およびホームページ QRコード掲載のチラシ等配布</p> |



野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



塩分、おひかえ茄子って！

※塩分 岡本 裕子

作り方

- ① 茄子を洗い、3～4cmくらいの輪切りにし、片面に格子の切れ目を入れる。
- ② 大根をおろして軽く水気をきる。
- ③ 小ねずみ小口に切る。
- ④ フライパンに油を1cmくらい入れ、茄子を揚げる。
- ⑤ 鹽に格子面を上にした茄子を置き、大根おろしをのせ、醬油(味噌)と酢を合わせたものをかけ小ねずみをのす。

材料(2人分)

茄子 200g
大根 180g
小ねずみ 1～2本
醬油(味噌) 大さじ1
酢 大さじ1
揚げ油 適量

POINT

茄子に格子の切れ目を入れて揚げることで少量の油でも揚げます。茄子にこの切れ目がある、少量の油でも揚げることができます。醬油(味噌)と酢の代わり、天つゆやからしを加えてもおいしく、茄子が軸通しになります。



HAKODATE




【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 | 北海道 |
| 取組市町村名 取組団体・企業名 | 函館市、はこだて市民健幸大学実行委員会 |
| 取組の名称 | “ベジプラ！楽うまレシピ”普及啓発事業 ベジプラ！楽うまレシピ”事例紹介（団体編・学校給食での活用） |
| 実施時期 | 令和4年6月14・15・16・27日（学校給食提供日） |
| 取組内容 | <p>【目的】</p> <p>令和3年度に官民連携して参集した「“ベジプラ！楽うまレシピ”コンテスト」レシピやはこだて健幸応援店開発レシピを、様々な機会を利用して周知し、家庭での実践に繋げるとともに、学校や認定こども園等の給食での活用を通して、市民の野菜摂取拡大を図ること。</p> <p>※「ベジプラ！」は「ベジタブルプラス」の略で、「ベジプラ！楽うまレシピ」とは、野菜をメインに使い、簡単な調理のできる料理のことです。</p> <p>【対象】</p> <p>企業・団体等、特定給食施設等（175施設）</p> <p>【内容】</p> <p>施設等で“ベジプラ！楽うまレシピ”を給食等での利用状況の事例報告を依頼、事例は、市ホームページに掲載し周知しました。</p> <p>※年間通した事業ではありますが、市立学校給食で食育月間にちなんだレシピの活用・事例報告がありました。</p> <p>提供日のうち6月15日には、レシピ考案者「Kitchenハレの日」店主が学校を訪問し、生徒に向けてレシピについてのお話をさせていただきました。</p> <p>【周知方法】</p> <p>特定給食施設は、特定給食施設栄養管理報告書書類送付の際、チラシを同封し依頼しました。また、企業・団体等へは、市ホームページやSNS、チラシ等を活用し案内しました。</p> <p>※事例報告掲載先 https://hako-kenko.com/info/food/recipe/repo/ （はこだて市民健幸大学 はこだて健康ナビ「ベジプラ！楽うまレシピ」活用レポ）</p> |

【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 | 北海道 |
| 取組市町村名 取組団体・企業名 | 函館市 認定こども園 函館市つつじ保育園 |
| 取組の名称 | はこだて市民健幸大学「ベジプラ楽うまレシピ普及」活動参加 https://hako-kenko.com |
| 実施時期 | 令和4年6月16日（木）10時30分～11時30分 |
| 取組内容 | <p>はこだて市民健幸大学実行委員会が主催する「ベジプラ楽うまレシピ普及」活動として、市民が考案した野菜が簡単にとれるメニューの中から‘野菜たっぷりカレーシチュー’を保育園給食で採用し、同時に年長児の食育遊びを行いました。</p> <p>（出席園児23名）</p> <p><食育シール遊び></p> <ul style="list-style-type: none"> ・3つのグループ分けから食べ物の役割を知り、シールブックにシールを貼る ・緑グループは体の調子をととのえる野菜や果物のグループであることを知る <p><今日の献立食育クイズ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・「今日の献立、野菜たっぷりカレーシチューには、しめじが入っていますが、しめじは何色グループでしょうか？」等 <p><紙芝居「やさいなんでだいきらい」></p> <ul style="list-style-type: none"> ・野菜を食べないとかぜをひきやすくなってしまふかもしれないね。 <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <p><給食></p> <ul style="list-style-type: none"> ・パン 魚唐揚げ、大根サラダ、野菜たっぷりカレーシチュー、オレンジ <p><年長さんインタビュー></p> <ul style="list-style-type: none"> ・「しめじが嫌いだけど、カレー味はなんとか頑張れると思う。」 ・「緑グループは嫌いなものがいっぱいだけど今日は人参一口食べた。」 <p><その他></p> <ul style="list-style-type: none"> ・食育月間の保護者支援として楽うまレシピチラシを配布 <p>○給食前の野菜をメインとした楽しい食育の導入は、子どもたちの食べる意欲につながりました。この活動を「楽うまレシピ活用事例」に報告します。公立保育園給食と市民の健康増進普及運動がコラボレーションした貴重な活動となりました。</p> |

【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 | 北海道 |
| 取組市町村名 取組団体・企業名 | 福島町 |
| 取組の名称 | 食育月間・食育の日の普及啓発 |
| 実施時期 | 6月1日～30日 |
| 取組内容 | <ul style="list-style-type: none"> ・認定こども園福島保育所の月間献立表の余白スペースに、食育月間・食育の日、食育で育てたい食べる力に関する記事を掲載しました。 ・認定こども園福島保育所の食育だより（6月30日発行）で、食育月間・食育の日に関する記事を掲載しました。食育教室（苺について）の様子や苺の花から果実になるまでの様子をイラストと文章で紹介しました。 ・町の保健所業（育児教室：6月17日開催）で、食育に関する資料を参加者（保護者4名）に配布しました。 ・広報ふくしま6月号に食育に関する記事（食育月間・食育の日、中食について）を掲載しました。中食のメリットとデメリット、主食・主菜・副菜をそろえた食事、栄養成分表示に関する内容を紹介し、町のホームページで公表しました。 ・ふくしま健康カレンダーの6月の欄に食育月間・食育の日、免疫アップと腸内環境に関する記事を掲載しました。 |

【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 | 北海道 |
| 取組市町村名 取組団体・企業名 | 福島町 |
| 取組の名称 | 認定こども園福島保育所の園児(4・5歳児)を対象とした食育教室 |
| 実施時期 | 6月3日(金) |
| 取組内容 | <p>保育所の4・5歳児を対象に町の管理栄養士による食育教室を開催しました。食育教室の内容は、食育だよりを通じて園児の保護者等に周知しています。</p> <p>テーマ：苺について(参加者：19名)</p> <p>苺が苗から果実になるまでの様子や、苺の栄養素(赤・黄・緑)、食物連鎖に関する内容を紙芝居、絵本、イラストを使って紹介しました。</p> <p>給食で福島町の地元農家で生産している苺を提供し、食育教室の内容と関連づけながら地産地消につとめました。</p> |

【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 | 北海道 |
| 取組市町村名 取組団体・企業名 | 八雲町 |
| 取組の名称 | 山越小学校食育講話 |
| 実施時期 | 令和4年6月27日（月） |
| 取組内容 | 学校からの依頼により小学4～6年生を対象に食育講話を実施しました。 内容 ①小学4年生 バランスのよい食事・おやつの食べ方 ②小学5・6年生 食事バランスと適正量・おやつの食べ方 ①、②それぞれ45分間ずつ実施。参加児童数は、①小学4年生が3名。 ②小学5年生、6年生が各1名ずつでした。 |

【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 | 北海道 |
| 取組市町村名 取組団体・企業名 | 渡島総合振興局 |
| 取組の名称 | 食育啓発活動の実施 |
| 実施時期 | 食育月間 |
| 取組内容 | <p>6月15～20日に、食育月間、食育の日について、庁内放送により食育啓発活動を実施しました。</p> <p>また、庁舎3階廊下には食育ポスターを掲示し、1階道民ホールには食育啓発資料を設置・配付し、食育啓発活動を実施しました。</p> <p>6月16日に、函館コミュニティラジオ「FM いるか」において、食育月間をPRしました。</p> |