

「食育月間」の取組実績

課・事務所・市町名	朝来市																					
取組の名称	食育月間の普及啓発																					
取組内容	<p>【目的】 市民の食育に対する関心を高め、食育活動への積極的な参加を促す。</p> <p>【内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・市広報に「食育月間」についての記事を掲載 ・市内の保育園・こども園に配布する園便りに「食育月間」「食育の日」について記事を掲載 ・市ホームページに「食育月間」「食育の日」について記事を掲載 ・保健センター内に「食育月間」のポスターを掲示 <p>●6月広報「食育月間」に関しての内容</p> <div data-bbox="430 840 813 1310"> <p>食品選びの決め手の1つはココ! ～栄養成分表示を活用しよう～</p> <p>食品の中に「どんな栄養成分がはいっているか」、「どのくらい含まれているか」を分かりやすく表示したものを『栄養成分表示』と言います。お店で売られている主な加工食品に表示されており、身体に良い食品選びの決め手になります。内容をのぞいてみましょう!</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>栄養成分表示</th> <th>1本(200ml)当たり</th> <th>「100g当たり」「1箱当たり」等、書き方はいろいろ!</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>139kcal</td> <td>脂質の多い食品を控えたい人は、ここで他の製品と比較!</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>6.0g</td> <td>減塩のためにはここをチェック! 塩分の一日の目標は、男性9g、女性7g未満</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>0.0g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>10.0g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>0.2g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>227mg</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>★6月は『食育』の強化月間です。『食育』に関心向け、健康の基礎を築きましょう! (参考)消費者庁ホームページ 栄養成分表示活用促進のための啓発資料「栄養成分表示を活用しよう」</p> </div> <p>●給食だより6月号「食育月間」「食育の日」に関しての内容</p> <div data-bbox="399 1377 1013 1951"> <p>毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」</p> <p>「食育基本法」・「食育推進基本計画」に基づき、毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。生涯にわたって食事に關する知識を身につけ、自ら健康的な食を選択できるように、子どものころからの食に興味・関心をもつことは大切です。この食育月間を機会に、ぜひ食育に取り組んでみましょう。</p> <p>「ごんごんこども食育」できることから始めてみよう!</p> <ul style="list-style-type: none"> 家族や友達と楽しく食卓を囲む 朝の気持ちよさで「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする 1日は家族と一緒に食べる習慣を身につける 一緒に食材の買い物に行く 野菜を栽培し、収穫する <p>給食メニュー 南瓜のコーンフレークココヤ</p> <p>◆材料(作りやすい分量) 南瓜・・・400g(約1/4個) 玉葱・・・40g(約1/4個) 鶏ミンチ・・・80g 塩こしょう・・・適量 コーンフレーク・・・80g 油・・・適量 ケチャップ・・・お好みで</p> <p>◆作り方 ①コーンフレークは細かく砕いておく。 ②かぼちゃは蒸してつぶす。 ③玉葱と鶏ミンチを炒め軽く塩こしょうをふる。 ④②、③を混ぜ合わせ、食べやすい大きさに丸め、①をまぶす。 ⑤④を適量の油で揚げろ。 (オープンで焼く場合は④に多めの油をかけて焼く。) ⑥お好みでケチャップを添える。</p> <p>※揚げずに、オープンで焼いてもOK</p> </div>	栄養成分表示	1本(200ml)当たり	「100g当たり」「1箱当たり」等、書き方はいろいろ!	エネルギー	139kcal	脂質の多い食品を控えたい人は、ここで他の製品と比較!	たんぱく質	6.0g	減塩のためにはここをチェック! 塩分の一日の目標は、男性9g、女性7g未満	脂質	0.0g		炭水化物	10.0g		食塩相当量	0.2g		カルシウム	227mg	
栄養成分表示	1本(200ml)当たり	「100g当たり」「1箱当たり」等、書き方はいろいろ!																				
エネルギー	139kcal	脂質の多い食品を控えたい人は、ここで他の製品と比較!																				
たんぱく質	6.0g	減塩のためにはここをチェック! 塩分の一日の目標は、男性9g、女性7g未満																				
脂質	0.0g																					
炭水化物	10.0g																					
食塩相当量	0.2g																					
カルシウム	227mg																					