

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	石川県
取組市町村名 取組団体・企業名	加賀市
取組の名称	加賀市役所健康課前ブースにて、食育の普及啓発に関する展示の実施
実施時期	令和5年6月1日（木）～令和5年6月30日（金）
取組内容に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）	<input checked="" type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/> 
取組内容	<p>小児期から高齢期まで生涯を通して食の重要性、大切さ、心身共に豊かな心や健康の維持増進および「食育月間」と「食育の日」の普及啓発を目的に、来館される市民を対象に日々の食生活の向上に繋がるような展示ブースを設置しました。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食育についてポスター掲示 ・野菜摂取推進(加賀市健康づくりスローガン)ポスター掲示 ・野菜摂取推進（加賀市健康づくりスローガンおよび 1 食分の野菜目安量等記載）チラシを入れたポケットティッシュの配布 ・食育ティッシュの配布 ・令和2年度健康課で市民向けに作成したパンフレット「健康づくりのための食育」の配布



※6月は歯と口の健康週間もあり、共同で展示ブースを利用しました。

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	石川県
取組市町村名 取組団体・企業名	加賀市食生活改善推進協議会
取組の名称	動橋小学校料理クラブ 「柿の葉寿司づくり」
実施時期	令和5年6月14日（水）
取組内容に該当する 食育ピクトグラム （複数選択可）	<input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/> 
取組内容	<p>今年も、動橋小学校料理クラブ（4～6年生対象）で「柿の葉寿司づくり」を行いました。</p> <p>加賀市食生活推進協議会活動目標のひとつでもある、食文化の伝承と健康のための「加賀の食」の伝承と地産地消を推進しましょう。のもとに、毎年この時期に動橋小学校料理クラブで柿の葉寿司づくりを行っています。みんなで作る柿の葉寿司は好評で、一緒に作った具たくさん味噌汁とともにペロリと食べきる児童ばかりでした。みんなでたのしく調理も実食もできました。</p> 

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	石川県					
取組市町村名 取組団体・企業名	加賀市					
取組の名称	給食だよりの配布					
実施時期	6月					
取組内容に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>					
取組内容	<p>給食だよりを通して、児童生徒・家庭へ啓発を行いました。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 45%;"> <p>歯の日が多く、ジメジメの梅雨がやってきます。この時期は体調を崩しやすくなります。健康的な毎日を過ごせるよう、元気な生活を送りましょう。また、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすいので、食べ物の取り扱いなどに注意し、手洗いをきちんとして予防しましょう。</p> <h3>ゆっくりよくかんで食べていますか？</h3> <p>6月4日から1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科協会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。</p> <p>よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！</p> <table border="1"> <tr> <td>むし歯を予防する</td> <td>肥満を予防する</td> <td>あごの発育を助ける</td> <td>味覚の発達をうながす</td> <td>栄養の吸収がよくなる</td> </tr> </table> <p>歯と口の健康を保つには？</p> <ul style="list-style-type: none"> ★食事やおやつは決まった時間に食べる ★食べた後はしっかりと歯をみがく ★カルシウムを意識してカルシウムが多くとれる食べ物 </div> <div style="width: 45%;"> <h3>～6月は食育月間です～</h3> <p>家で取り組みたい「食育」</p> <p>朝ごはんを食べる 家族で食卓を囲む 一緒に食事の支度を する わが家の味を伝える</p> <h4>☆チキン南蛮について☆</h4> <p>チキン南蛮は屋台風の鶏土料理です。衣をつけた鶏肉を油で揚げ、甘酢に漬け込んだ料理です。タルタルソースをかけたものも人気です。</p> <p>チキン南蛮の「南蛮」とは、もともと和蘭時代に東口したポルトガル人や、その文化を表す言葉です。彼らが伝えた食文化の中に「南蛮漬け」があります。南蛮漬けは、塩辛子入りの甘酢に食材を漬けつけられるものです。鶏肉を使っているため、「チキン南蛮」と呼ばれています。屋台風の洋食店で、まかない料理としてつくられたのが始まりとされています。</p> <h4>給食の献立より</h4> <p>【材料】4人分 鶏もも肉 60g程度×4枚 米糠油 小さじ1と1/2 塩コショウ 少々 片栗粉 ー 揚げ油 ー^{※油温} 【甘酢】 しょうゆ ー 砂糖 ー 水 ー ※小さじ1と1/2 【タルタルソース】 マヨネーズ 大さじ4 ケチャップ 小さじ2/3 砂糖 小さじ2 ゆで卵 2個 きゅうり 30g たまねぎ 30g みじん切り</p> <p>《作り方》 ① 鶏もも肉に片栗粉と塩コショウで下味をつけておく。 ② タルタルソースの材料を混ぜてタルタルソースをつくる。 ③ 甘酢の材料を混ぜて火にかけて、沸騰したら火をとめる。 ④ ①の鶏肉に片栗粉をつけて170度の油で揚げる。 ⑤ ④にもりつけ、②のソースをかけて出来上がり。</p> </div> </div>	むし歯を予防する	肥満を予防する	あごの発育を助ける	味覚の発達をうながす	栄養の吸収がよくなる
むし歯を予防する	肥満を予防する	あごの発育を助ける	味覚の発達をうながす	栄養の吸収がよくなる		