

【様式 3】

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	福島県
取組市町村名 取組団体・企業名	国見町
取組の名称	町広報における 毎月19日は「みんなで食べる国見の日」 に合わせた食育に関する情報発信
実施時期	通年（月1回）
取組に該当する 食育ピクトグラム （複数選択可）	<input checked="" type="checkbox"/> 1 みんなで楽しく食べよう <input checked="" type="checkbox"/> 2 朝ごはんを食べよう <input checked="" type="checkbox"/> 3 バランスよく食べよう <input type="checkbox"/> 4 太りすぎないやせすぎない <input checked="" type="checkbox"/> 5 よくかんで食べよう <input type="checkbox"/> 6 手を洗おう <input type="checkbox"/> 7 災害にそなえよう <input type="checkbox"/> 8 食べ残しをなくそう <input checked="" type="checkbox"/> 9 産物を応援しよう <input type="checkbox"/> 10 食・農の体験をしよう <input checked="" type="checkbox"/> 11 和食文化を伝えよう <input type="checkbox"/> 12 食育を推進しよう
取組内容	<p>○対 象 国見町民</p> <p>○目 的 町では、毎月19日は「みんなで食べる国見の日」と位置づけ、食育に関する情報を提供することにより、町や家庭で受け継がれてきた郷土料理を食べる機会や食生活について振り返る一助とする。</p> <p>○内 容 毎月中旬に発行される町広報に、2016年作成「国見町食卓図鑑」より季節に合わせた郷土料理の紹介や、注意したい食生活について情報を掲載し、19日に合わせて啓発に努めました。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>毎月19日は「みんなで食べる国見の日」</p> <p>町では毎月19日を「みんなで食べる国見の日」とし、家庭や地域で受け継がれた料理を食べよう推奨しています。国見町食卓図鑑から今月のおすすめメニューはこちら！</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">  <p>「さといもの煮っころがし」</p> <p>【作り方】 ① 里芋は皮をむいて食べやすい大きさに切り、塩でもみ、ぬめりを取る。 ② 里芋を下茹でする。 ③ 鍋に水と調味料と里芋を入れ、煮る。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>【材料】 里芋………400g 水………1と1/2カップ みそ………大さじ1と1/2 砂糖………小さじ2 酒………大さじ1</p> </div> </div> <div style="margin-top: 10px; background-color: #f0f0f0; padding: 5px;"> <p>check 町栄養士からのワンポイントアドバイス</p> <p style="text-align: center; border: 1px solid black; display: inline-block;">下茹ですて、塩分カット！</p> <p>里芋や大根など固い食材で煮物を作る時は、一度下茹ですること、少ない調味料でもしっかり味付けすることができます。</p> </div> </div> <p style="text-align: right; margin-top: 10px;">「広報くにみ 令和7年10月号」より抜粋</p>

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	福島県														
取組市町村名 取組団体・企業名	鏡石町														
取組の名称	食育情報の発信														
実施時期	8月19日、9月19日、10月19日、11月19日、12月19日														
取組に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）	<div><div><input checked="" type="checkbox"/> 1 みんなで楽しく食べよう</div><div><input type="checkbox"/> 2 朝ごはんを食べよう</div><div><input checked="" type="checkbox"/> 3 バランスよく食べよう</div><div><input type="checkbox"/> 4 太りすぎないやせすぎない</div><div><input type="checkbox"/> 5 よくかんで食べよう</div><div><input type="checkbox"/> 6 手を洗おう</div><div><input type="checkbox"/> 7 災害にそなえよう</div><div><input type="checkbox"/> 8 食べ残しをなくそう</div><div><input type="checkbox"/> 9 産物を応援しよう</div><div><input type="checkbox"/> 10 食・農の体験をしよう</div><div><input checked="" type="checkbox"/> 11 和食文化を伝えよう</div><div><input checked="" type="checkbox"/> 12 食育を推進しよう</div></div>														
取組内容	<p>目的：食育の日に合わせて食育に関する内容を配信することで、家庭での食育への理解を深め、食への関心を高める。</p> <p>内容：毎月の食育の日に合わせて、母子手帳アプリにて食育に関する情報発信を行いました。また、季節の食育レシピも一緒に掲載しました。</p> <div><p>毎月19日は食育の日！</p><p>2025年12月19日(金) 10時00分 健康環境課</p><p>毎月19日は食育の日です。</p><p>健康な体と心を育む食生活のヒントをお届けします！！</p><div><div>1 / 1</div><div>— +</div></div><div><p>毎月19日は食育の日！</p><p>しっかり食べて家さを吹き飛ばそう！</p><p>寒い時期となりました。寒さに負けないようにしっかりと食べて元気に過ごしましょう！ 毎日の食料には身体を温めたり、風邪に負けないように免疫力を高めてくれる栄養素が たくさん含まれています。</p><p>〓旬の食材を使って体をぽかぽかに〓</p><p>おでんや鍋、うどん、シチューはカラダを温めてくれる 定番メニュー。温かいスープや汁物、お肉や野菜をたっぷり 含むメニューは冬の食卓の定番です。 旬の食材を使った料理を、ぜひ旬の食材を使 った汁物を取り入れてみてください。</p><p>いよいよ年末シーズンに突入。ぜひ旬の食材を使 った汁物を取り入れてみてください。</p></div><div><p>クリスマスパンケーキ</p><p>クリスマスにぴったりのパンケーキ！</p><p>材料（4人分） 分量</p><table><tr><td>ホットケーキミックス</td><td>200g</td></tr><tr><td>牛乳</td><td>1カップ</td></tr><tr><td>卵</td><td>2個</td></tr><tr><td>いちご</td><td>2粒</td></tr><tr><td>バナナ</td><td>1/2本</td></tr><tr><td>ブルーベリー</td><td>1/2箱</td></tr><tr><td>砂糖</td><td>大さじ1-小さじ1</td></tr></table><p>【作り方】</p><p>① ホットケーキミックスは事前に室温に戻して、砂糖を加えて、ヨーグルトクリームを作る。 ② ホットケーキミックス、牛乳、卵を混ぜて生地を作る。フライパンにスプーン1杯分ずつ生地を 流し入れて焼き、小さなパンケーキを作る。 ③ お皿にパンケーキを盛り、カットした果物にヨーグルトクリームで飾り付けしたら完成！</p></div></div> <div><div>HOME</div><div>地域の 子育て情報</div><div>成長の きろく</div></div>	ホットケーキミックス	200g	牛乳	1カップ	卵	2個	いちご	2粒	バナナ	1/2本	ブルーベリー	1/2箱	砂糖	大さじ1-小さじ1
ホットケーキミックス	200g														
牛乳	1カップ														
卵	2個														
いちご	2粒														
バナナ	1/2本														
ブルーベリー	1/2箱														
砂糖	大さじ1-小さじ1														