

6月は食育月間

令和3年6月19日号 No.181

食育 メール

三 条 市

毎月19日は
食育の日

食育の取組を紹介します

今月は食育月間です。三条市では、令和3年3月に「第2次三条市食育の推進と農業の振興に関する計画」を策定し、地域と連携して各世代に合わせた食育の取組を行っています。食育って何をすればよいか分からない、という方は、まずは事業などに参加してみてもいいのではないでしょうか。

市が取り組む食育

親子でクッキング！ 保育所食育講座



5か月児・7か月児対象 離乳食相談会



外食や弁当でもバランス良く 地産地消推進店における 健康な食事の提供

国の制度を活用して、1食で栄養バランスが整う食事(スマートミール)の提供を拡大していきます。



おいしさそのまま、減塩惣菜を販売 こっそり減塩作戦

市内スーパー等と連携して、減塩と周知しないで惣菜等を販売する取組です。協力店舗は、マルセン(興野店、荒町店)、原信四日町店です！



「UMAMI SANJO」
のロゴマークが目印！



食と農が支える 健幸なまち

音楽に合わせて楽しく踊ろう！ 100kcal 体験教室

健康運動指導士が小学校に出向きます。管理栄養士による食の講話と併せて勉強します。



小中学生が食事バランスを学ぶ 食育授業



基本の食生活を学ぶ 高校生の食育

市内の高校に市の管理栄養士が出前授業を行います。自分の身体組成を計測することで、健康づくりへの関心を高めます。



一緒に食べてフレイル予防 共食推進事業

一緒に食べることで、相手との交流が生まれます。感染対策を行いながら取り組んでいきます。



フードモデルで分かりやすく 健診会場での食育啓発

集団健診会場で、バランスの良い食事の手本をお示しいます。



おうちで手軽に料理 クックパッドを 利用した啓発

QRコードからご覧ください →



新しい取組にもチャレンジ!

おうち時間を活用!

農業体験

三条まんな塾では、多くの方から農業への理解を深めていただくため、気軽に取り組めるプランターを使った農業体験を行っています。

9月頃にいちごの苗植えを予定しています♪



三条まんな塾は、食に関わる生産、加工、流通、消費、環境、医療関係者が一緒になって地産地消の取組を行う団体です。
活動は Facebook 地産地消推進ルームでもお知らせしています。



教えて! お隣のレシピ

三条市食生活改善推進委員のみなさんが、おすすめ料理について動画配信を行っています。

手間をかけずに食事準備したいとき、あと一品おかずが欲しいときなどにぴったりのレシピを紹介しています。ぜひご覧ください。

今回は
さばの味噌煮!
配信日の **6月20日**
をお楽しみに♪



レシピ配信は、LINE 公式アカウント「Sanjo 健幸 Sta.」にて行います。QR コードを読み取って、登録をお願いします。



6月21日(月)
11時 Open

Chikasyoku CoCo

(地下食 ココ)

三条市役所三条庁舎の地下1階に食堂がオープンします。地元食材の販売もあるので楽しみに。

総菜、新鮮野菜や果物、ジェラートの物販もあります!



旬の食材紹介 6月は“キャベツ”

栗林・石上地区では6月が最盛期となります。甘くて柔らかい“青春2号”、どんな料理にも合う“青春”、煮込み料理に合う“初恋”と3種類の品種があるので料理に合わせて選んでみるのもいいですね。

栄養面ではビタミンUという成分が特徴で、胃の粘膜を元気にしてくれる働きがあります。芯の切り口が白くて、外葉がツヤツヤしているものが新鮮でおいしいですよ。



— 編集後記 — 編集者のせきから食生活日記

おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードを紹介します。

例年この時期には、実山椒を求めて直売所を巡ります。独特の香りとピリリとした辛みが堪らなく好きな私は、一年分の山椒を仕込んで冷凍しておくのです。その後は、好きな時に醤油煮にしたり、ちりめん山椒にしたりと楽しんでいます。枝や軸をとって、あく抜きするという地味に手間のかかる作業ですが、好きなもののためなら、その手間も楽しめるようです。



食育の視点の主要施策

(第2次三条市食育の推進及び農業の振興に関する計画)

- 1 米飯食の推進 (ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう)
- 2 減塩の推進 (子どもの頃から適塩に慣れよう)
- 3 共食の推進 (一緒に食べておいしさを共有しよう)
- 4 和食文化の伝承 (和食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう)

まずは 1g 塩 を減らそう!

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性 **7.5g** 未満
女性 **6.5g** 未満
血圧の高い方や治療中の方 **6g** 未満

三条市福祉保健部健康づくり課食育推進室
電話 0256-34-5448 (直通)
E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp