

【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	埼玉県
取組市町村名 取組団体・企業名	深谷市
取組の名称	SIO マスター養成講座
実施時期	令和 6 年 6 月 19 日・6 月 27 日
取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/> </div> </div>
取組内容	<p>国民健康栄養調査の結果を踏まえ、深谷市でも現状に合わせた減塩対策として『SIO マスター養成講座』を実施している。受講すると、減塩方法の頭文字をとった“ふっかちゃんのおでこ”を記載した認定書を交付し、日常的に減塩を意識していただけるよう啓発を行っている。</p> <p>今年度は幅広い年齢層に拡大できるよう、学童向けに朝食の習慣や食事バランスの話題も追加して再編集し、小学校 PTA の保健委員向けに出張講座を行った。</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	埼玉県
取組市町村名 取組団体・企業名	深谷市
取組の名称	夏レシピ（地元野菜をメインに夏バテ防止レシピ）の作成
実施時期	6月中（レシピの配布は通年）
取組内容に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）	
取組内容	<p>有数の野菜生産量を誇る深谷市ならではの野菜たっぷり、夏バテ防止に有効な栄養素の一言メモを添えたレシピを食育月間に合わせて作成し、イベントや教室で配布、SNSでも発信し啓発につなげている。</p> <p>また、行政の管理栄養士が、食生活改善推進員からの提案レシピに上記の夏レシピを組み合わせ、栄養価、栄養バランスを計算、調整して調理実習を実施、そのうえで地域住民へ伝達講習していただいた。</p> 

フロッコリーの爽やかサラダ



レモンをスライスしてオリブオイルをドレッシングに混ぜ、お好みの野菜を盛り合わせれば、さわやかな風味が広がります。

Cookpad
深谷市アカウント

深谷市保健センター

夏野菜とカレーとほろのフォー



アジアンフードの定番「カレーとほろ」は豚肉を使っているため、たんぱく質とビタミンB群が豊富。アレンジ皿を「三分のお好み」に変更してみてください。

深谷市保健センター

夏パテリカバリー生春巻き



夏バテ予防に効果的なたんぱく質、鉄分、ビタミンC、クエン酸がはいべんに取れる一品です。軽マスタートレックがピリ辛アクセントになります。

Cookpad
深谷市アカウント