

みやぎの食育通信

毎月19日は食育の日です!



Vol.

88

「みやぎの食育通信」は、地域食材や「食」を通じた健康づくりのための情報を発信し、県民の皆様の食生活をサポートしていきます。

ご存じですか？

11月はみやぎの食育月間です！

宮城県では、県民一人一人が主体的に実践する「食育」の取組を推進するため、毎年11月を「みやぎ食育推進月間」と定めています。

期間中は、行政、学校、地域、関係団体等が連携し、食をテーマとして、各種啓発活動を集中的に実施しています。

今年の食育月間は、特に野菜摂取と減塩をすすめる「ベジプラス100&塩eco」の普及啓発を強化します！県内各地で様々な取組が行われますので、注目してみてください。

家族で
チャレンジ！

朝ごはんはベジプラス！チャレンジキャンペーン

県内の小学生や保護者を対象に、野菜を含む朝食を5日以上とるチャレンジを行っていただきます。

下記の店舗に設置した応募はがきやInstagramで応募でき、朝ごはんにちなんだプレゼントが当たります。



実施期間 令和2年11月1日(日)から11月30日(月)まで

実施店舗 県内93店舗

イオン系列（イオン、イオンスタイル、イオンスーパーセンター）、サンマリ系列（ウイズマート、サン・マルシェ、スーパービッグ、フレッシュフードモリヤ、サンマリ）、みやぎ生協

内 容 ①はがきで応募！（小学生のお子さん向け）

期間内に朝ごはんは野菜を食べた日をはがきにチェックし、必要事項を書いて応募。先着700名様に、オリジナルノートやノベルティが当たります。

②Instagramで応募！（保護者向け）

野菜を使った彩りの良い朝ごはんの写真を5日分まとめて投稿。

抽選で30名様に、朝ごはん関連商品の詰め合わせセット又は商品券が当たります。

#朝ごはんはベジプラス
#みやぎベジプラス
と付けて投稿！



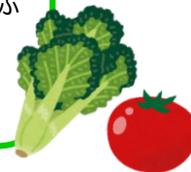
協力店
募集中！

協力店によるベジプラスメニュー等の販売

「ベジプラス100&塩ecoキャンペーン」の趣旨に賛同していただいたコンビニ、量販店、百貨店、飲食店などの協力店において、11月～3月のキャンペーン期間中に合わせて2週間以上、野菜たっぷり塩控えめのベジプラスメニュー等の販売を行います。

各店舗の販売商品やスケジュールは、随時、県ホームページに掲載します。

みやぎベジプラス100
公式ホームページも
チェック！



サポーター企業等による普及啓発

- 県庁2階食堂「カフェテリアけやき」食育フェア
11月24日(火)～26日(木)
「(仮)ナトナリセットメニュー」の販売 各日限定50食
- みやぎ生協における「ベジプラス棚」の設置(一部店舗)及び各売り場における地産地消・減塩レシピの提案

- テレビ番組における県産食材レシピの紹介・減塩特集
- ラジオ局報による減塩等の啓発
- フリーペーパーにおける「ベジプラス100&塩eco」特集
- ウェブ、公式SNS等による情報発信



県庁では「食育月間パネル展」も実施予定です。〔令和2年11月2日(月)～13日(金) 2階回廊壁面(西側)〕

登米市内飲食店で食べよう 新米「ササニシキ」&完熟「りんご」フェア開催!

登米市を代表する秋の味覚である**新米と完熟りんご**。
あっさりとした上品な味で、今や稀少な品種である「ササニシキ」と樹上で完熟させた「りんご」は登米市を代表する秋の味です。この秋、市内飲食店や菓子店で登米産「ササニシキ」や「りんご」を色々な形で味わってみませんか。

【登米産ササニシキごはんの日】

- 期間 **10月3日(土)～11月29日(日)**
期間の土・日・祝日
- 内容 参加店舗(市内18店舗)による「登米産ササニシキ」のご飯、おにぎり、お寿司等の提供

【登米産りんご使っています】

- 期間 **10月1日(木)～12月31日(木)**
- 内容 参加店舗(市内12店舗)による「登米産りんご」の菓子、料理等の提供

問合せ：東部地方振興事務所
登米地域事務所地方振興部
TEL：0220-22-6123

参加店の情報など詳しくは、
こちらでご紹介しております!



親子で「ルルブル」に取り組みましょう♪

「ルルブル」とは、心と体を強く元気にする**魔法のこぼれ**です。

ル：しっかり寝ル

睡眠は、心身を休ませることはもちろん、特に子供にとっては脳を発達させる大切な役割を持っています。大人にとっても、翌日の生活に影響します。

- ⇒毎日決まった時間に寝ましょう。
- じゅうぶんな睡眠時間を取りましょう。

ル：きちんと食ベル

朝食は、大人も子供も、午前中から活発に過ごすための重要なエネルギー源です。特に体の小さい子供にとっては、体の発育・脳の活動に大きく影響します。

- ⇒毎日朝ごはんを食べましょう。
- バランス良く「おかず」も食べましょう。

ブ：よく遊ブ

「外遊び」が五感に様々な刺激を与え、「体験」を通じて興味・関心が広がります。大人も運動や趣味などで「よく遊ブ」ことでリフレッシュが図れますよ。

- ⇒外で元気に体を動かしましょう。いろいろな体験をしましょう。

未就学児や小学校低学年の児童が楽しく体を動かせるルルブル・ロックンロール♪のサイトはこちら!



ル：健やかに伸びル

- ⇒しっかりねる・きちんと食べる・よく遊ぶを習慣にすることで、すこやかな成長をうながします。



ベジプラスな朝ごはんレシピ 「かぼちゃとせりのみそ汁」

旬の**かぼちゃ**と**せり**を使ったみそ汁で、朝から野菜をたっぷりとりましょう!



一人当たり

エネルギー量
275kcal

野菜量
89g

食塩相当量
1.5g

材料(4人分)

- | | |
|-------------------------|---------------------|
| 豚バラ薄切り肉・・・160g | せり・・・・・・・・・・・・・1/2束 |
| かぼちゃ・・・・・・・・・・・・・200g | |
| 玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・1/2個 | |
| にんじん・・・・・・・・・・・・・40g | |
| えのきだけ・・・・・・・・・・・・・1袋 | |
| みそ・・・・・・・・・・・・・大さじ2・1/2 | |
| サラダ油・・・・・・・・・・・・・大さじ1 | |
- 【A】
水・・・・・・・・・・・・・4カップ
顆粒だし(減塩タイプ)
・・・・・・・・・・・・・小さじ1

作り方

- (1) 豚肉は2cm幅に切る。かぼちゃは種とワタを取り除き、2cm角に切る。玉ねぎはくし形切りにし、にんじんは3mm幅のいちよう切りにする。えのきだけは長さを半分切ってほぐす。せりは3cm長さで切り、茎と葉を分けておく。
- (2) 鍋に油を熱し、(1)の豚肉を入れて炒め、肉の色が変わったら(1)のかぼちゃ・にんじん・えのきだけを加えてさらに炒める。
- (3) Aを加え、みそ半量を溶き入れて煮立たせ、アクを取り、(1)の玉ねぎを加える。かぼちゃがやわらかくなったら、残りのみそを加えて味を調え、せりの茎を入れる。
- (4) 器に盛り、せりの葉を散らす。

* お好みで七味唐がらしをふってもおいしくお召し上がりいただけます。

出典：味の素(株)東北支社