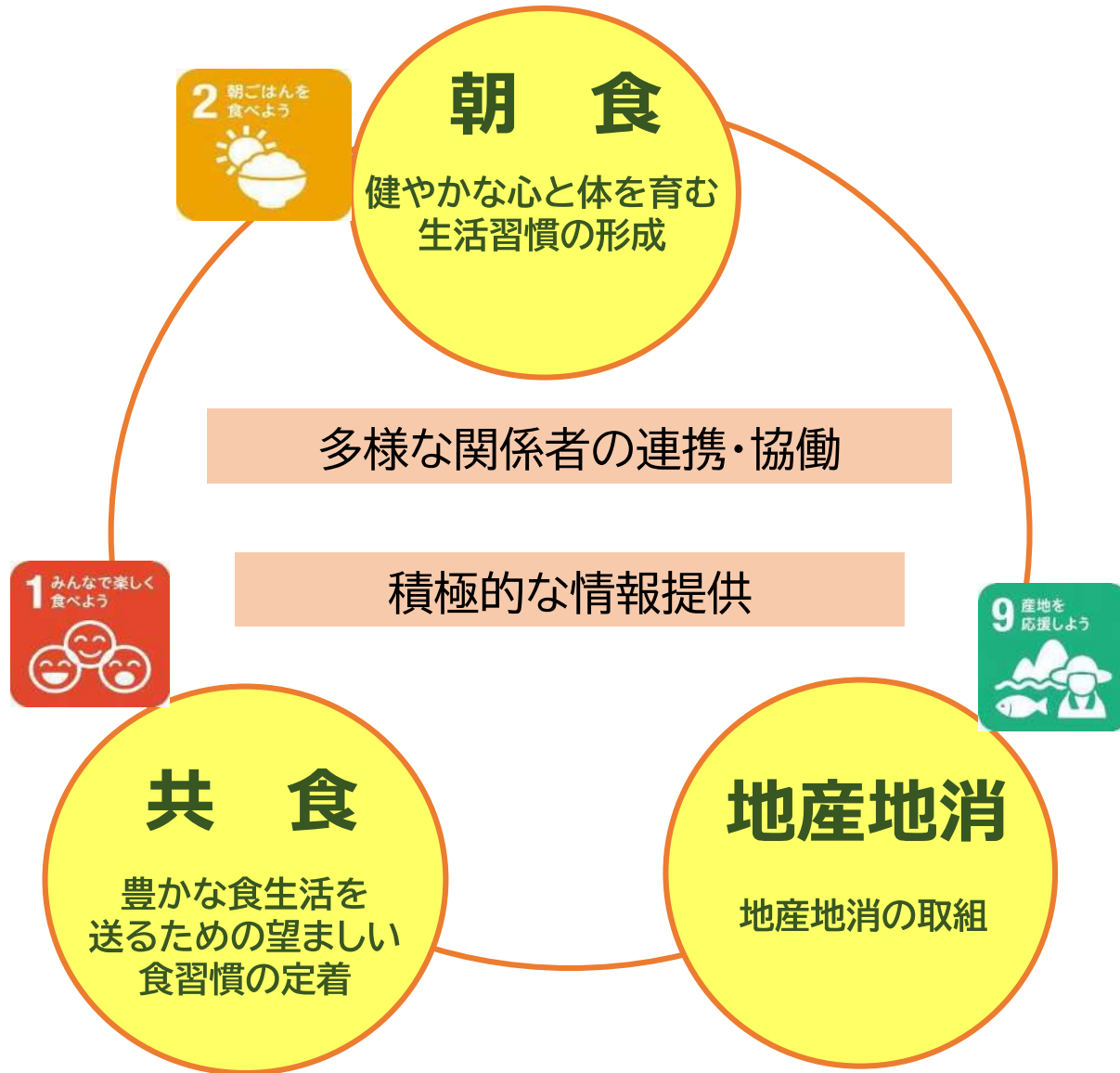


名張市ばりばり食育推進計画食でもっと「まちじゅう元気!!」



令和4年度取組状況

- ・朝食啓発リーフレットを作成し、地域の広場やなばり子育てLINEを通して情報提供を実施しました。
- ・なばり子育てLINEで毎月19日（食育の日）に、朝食リーフレットや、献立、食中毒予防等、食に関する情報提供を実施しました。
- ・みえの地物が一番！朝食メニューコンクールの応募作品（市内6校282名）の中から、名張産の食材を使用したレシピを「とれたて名張交流館」において配布したり、なばり子育てLINEで紹介しました。
- ・保育所（園）では「ほけんだより」で朝ごはんの大切さを保護者に啓発しました。また、三重県が作成した生活習慣チェックシートを活用し、家庭と保育所（園）のやり取りに活用しました。
- ・「＃名張感動」投稿キャンペーン2022お楽しみ企画として「家族で楽しむ共食（トモシヨク）」の投稿を募集した。期間中に23件の投稿がありました。
- ・名張市の新たな特産品として育成中の「タネ菜」を名張市役所のロビーで直接販売を行いました。おすすめレシピと一緒に、名張の伝統野菜であることをPRしました。
- ・名張高校と連携して実施した、学生対象の朝食アンケートの結果を基に、朝食の大切さを伝える朝食啓発動画を作成し、この動画を名張市公式YouTubeに配信しました。
また、学生に「タネ菜」を使ったレシピの作成を依頼し、レシピをInstagramで紹介しました。

朝食啓発リーフレットを作成



朝ごはんは元気の源 みなもと

朝ごはんが大事な3つの理由

エネルギー補給！

ブドウ糖は、脳のエネルギー源。でも体の中に蓄えておくことができないので、朝ごはんを食べないとブドウ糖が不足し集中力が無くなります

健康第一！

朝ごはんを食べないと、1回の食事が増え、肥満や生活習慣病につながることもあります

学力アップに！

毎日、朝ごはんを食べている子どもほど、学力調査の得点が高い傾向にあります

小学生が考えた！ / 栄養バランスのととのった朝ごはん



忙しい朝でも大丈夫 簡単レシピをご紹介します！

＜メニュー＞
わかめとしらすのおにぎり
豚汁
だしまそ卵
サラダ



家族と一緒に / ごはんを食べてますか？

一緒にごはんを食べる共食（トモシヨク）で、健康で規則正しい食生活へ

- でまることから少しずつ…
- ☐ 少し早起きして、家族で朝食を
 - ☐ 少し早く帰って、家族で夕食を
 - ☐ 家族で料理し、一緒に食事を

なばい子育てLINEで配信



毎月19日は「食育の日」

○朝ごはん、食べていますか？

朝、時間が無いからと朝ごはんを抜いていませんか？
午前中、からだは動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。朝ごはんを食べて、脳とからだをしっかり目覚めさせ、元気に一日をスタートさせましょう！

○まずは簡単な朝ごはんからトライ！！

STEP①



ヨーグルト・りんご

STEP②



おにぎり・具たくさん味噌汁

STEP③



ごはん・納豆・具たくさん味噌汁・
ほうれん草のお浸し

増えたおうち時間を上手に使って
栄養バランスにも気を付けた朝ごはんをとりましょう！！

なばい子育てLINEで配信

食育講座Ⅱ

大人向け料理教室

彩り野菜で
ワンランクアップ

MENU

- ・黒酢豚
- ・DELI サラダ
- ・中華コーンスープ
- ・ごまプリン

野菜をおいしく調理し、
簡単にバランスのとれた
食事作りを体験しませんか？

11月1日(火)
10:00~12:00

名張近鉄ガス2階 料理教室にて
※駐車場は近鉄ガス隣の
「近鉄桔梗が丘有料駐車場」(1時間 100円)をご利用ください

10/5(水)~10/22(土)までに電話または窓口にお申しください
こども支援センターかがやき ☎67-0250

対象：子育て中の保護者
定員：9名(先着順)

参加費：1500円
託児：4名

※エプロン、ふきん、三角巾、筆記用具をお持ちください



親子で作ろう！



さつまいもの パリパリ揚げ



毎月19日は食育の日

【材料】(12個分)

餃子の皮	12枚
さつまいも	100g
(砂糖	20g)
揚げ油	適量
(塩	お好みで)

【作り方】

- ①さつまいもは皮をむき一口サイズにカットする。
- ②お鍋に①のさつまいもを入れて、さつまいもが浸かるくらいの水を入れる。
- ③②に砂糖(お好みで)入れて中火でコトコト煮る。
- ④③のさつまいもがペースト状になるくらいまで煮つめる。
- ⑤餃子の皮に④のさつまいもペーストを入れてつつみ180℃の油でカリッと揚げる。
- ⑥お好みで塩をパラパラとふるい、お召し上がりください♪



朝食メニューコンクールから 名張産の食材を使用したレシピを 「とれたて名張交流館」で配布

名張の豚汁

つつしが丘小学校6年生
中村 颯佑さんのレシピ

材料（2人分）

豚肉……………25 g
大根……………50 g
人参……………15 g
たまねぎ…………15 g

ごぼう…………… 15 g
こんにゃく………… 10 g
ごま油… 小さじ1/2
だし汁……………300ml
みそ……………小さじ2

作り方

- ① 豚肉を一口大に切る。
- ② 大根をいちょう切り、人参を半月切り、たまねぎを薄切り、ごぼうをささがき、こんにゃくを細切りにする。
- ③ ごま油で①を炒め、②を加えてさらに炒める。
だしを加えて煮る。野菜がやわらかくなったらみそを溶かし入れる。

毎日野菜をプラス1皿



朝ごはんを食べよう



ホットドッグ

梅が丘小学校6年生
東出 琉来さんのレシピ

材料（1人分）

ロールパン……2個
ウインナー……2本
キャベツ…… 40g
油…… 小さじ1/2

★カレー粉……… ひとつまみ
★塩・こしょう……… 少々
★砂糖……… ひとつまみ
★マヨネーズ……… 小さじ1
ケチャップ……… 適量

作り方

- ① キャベツをせん切りにする。
- ② ①を油で炒め、★で味をつける。
- ③ ウインナーとパンをオーブントースターで焼く。
- ④ パンに②と③をはさむ。お好みでケチャップをかける。

毎日野菜をプラス1皿



朝ごはんを食べよう



ピーマンとにんじんの ごまあえ

桔梗が丘東小学校5年生
齋藤 沙紀さんのレシピ

材料（2人分）

ピーマン……………2個
人参…………… 1/3本
★めんつゆ（2倍濃縮）… 小さじ2
★すりごま……………小さじ1

作り方

- ① ピーマンと人参を細めのせん切りにする。
- ② 耐熱容器に①を入れ、ラップをして電子レンジ（500W）で2分加熱する。
- ③ ②が冷めたら水気を絞り、★で和える。

毎日野菜をプラス1皿



朝ごはんを食べよう



「#名張感動」投稿キャンペーン 家族で楽しむ共食





投稿数 23件



伊賀米コシヒカリ 5kg 3名



いいね! : mayumina_117、他2人

hanako_0702 ♡

みんなで一緒にご飯を食べる時、「新しい生活様式」を取り入れるようにして、先にお料理を小分けにしてるんだって。

♡

おいしく楽しく♡♡

#kuroshiba

#shiba

#dog

#柴犬

#shibainu

#名張感動

#家族で楽しむトモショク



隠（なばり） やさい「タネ菜」



名張の伝統野菜「タネ菜」はアブラナ科で
奈良の「大和まな」と共通の祖先をもつ葉物野菜です。



タネ菜の調理例



- ちくわ巻き、寒天寄せ
- ゆず味噌和え、白和え、チーズかけ、
- すまし汁
- たね菜ときのこのスパゲティ、
- ミネストローネ、スムージー 等

名張市食生活改善推進協議会提供

タネ菜の調理例

- 無限たね菜、からし和え
- たね菜とツナの炒め物、
- しらすのアヒージョとたね菜のパスタ
- たね菜と豚しゃぶ、
- たね菜と油揚げの煮物、
- たね菜と里いものあっさり煮 等

名張市ボランティア楽食会提供

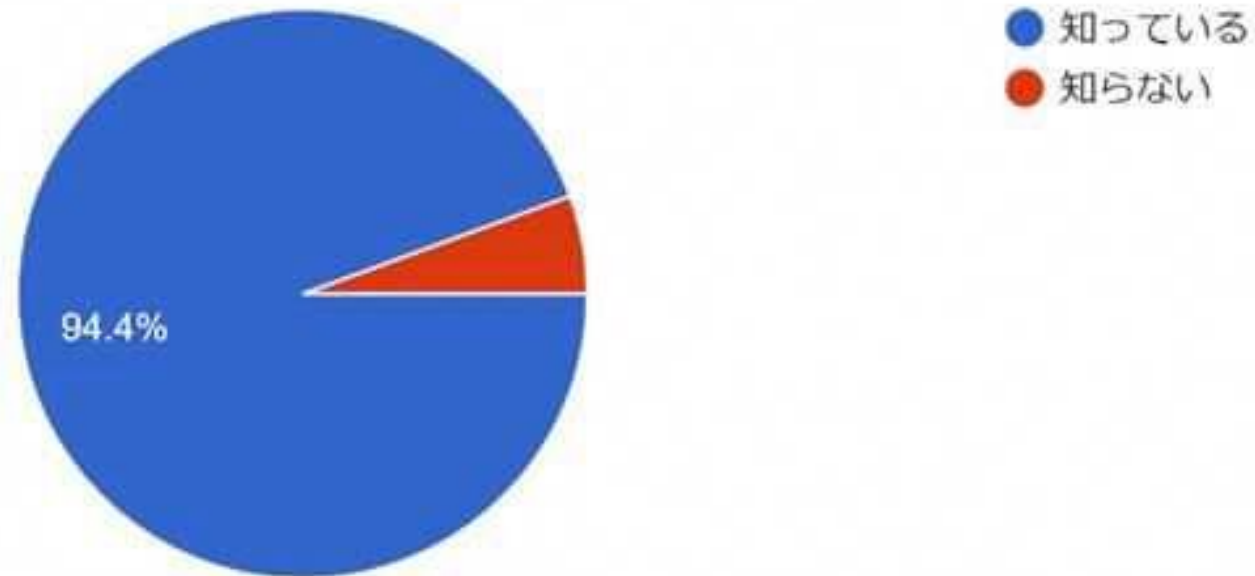


名張高等学校 朝食アンケート結果

- ・ 回答者数：340 名
- ・ 期間：9/12～9/20
- ・ 対象学年：1 学年～ 3 学年（教職員を含まない）

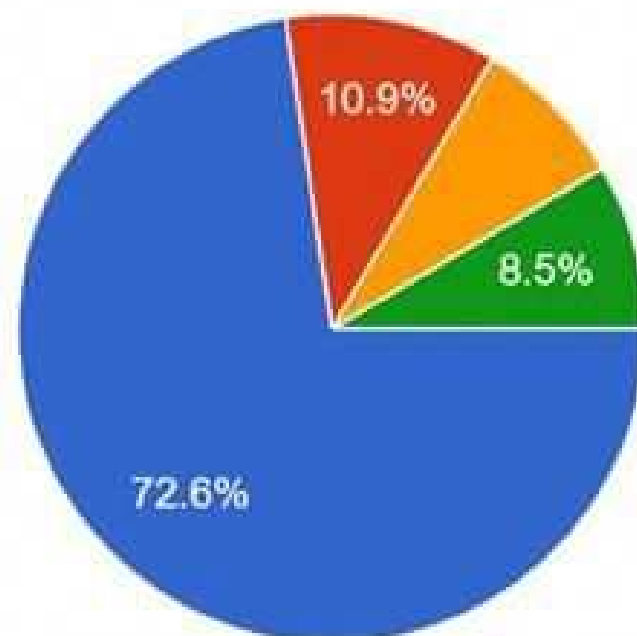
Q1. 朝食をなぜ食べた方がいいか知っていますか？

340 件の回答



Q2. あなたの朝食を食べる頻度を教えてください。

340 件の回答



- ほとんど毎日
- 週に4～5日
- 週に2～3日
- ほとんど食べない



名張高校
タネ菜のメニュー



タネ菜と卵のスープ



タネ菜のグラタン



お浸し



名張高校
タネ菜のメニュー



タネ菜のパスタ



タネ菜の玉子焼き



フィッシュハンバーグの
タネ菜炒め



タネ菜の玉子焼き



名張高校
タネ菜のメニュー



タネ菜と竹輪の
ポソマヨごま和え



炒め煮びたし



タネ菜鍋



キムチ鍋

