

食育とは

食を大切に、食を通じて心身の健康と豊かな心を育てること。



市の主な食育の取り組み

【産業振興課】

- ・収穫体験
夏野菜・お芋掘り



【狭山保育園】

- ・保護者向けの昼食試食会



【給食センター】

- ・小中学校への食育授業

- ・YouTubeの東大和公式チャンネルにて食育動画を公開



【保健センター】

- ・食育推進事業
(郷土食、地産地消、手作りおやつなど様々なテーマで調理実習を実施)

- ・食育月間パネル展(市役所ロビー)

- ・栄養相談(随時受付)

タブレットによる
無料診断も
やっています
お気軽にどうぞ



栄養価や
バランスが
わかります

東大和市食育推進 ネットワーク会議って？

市民の食育を推進するために、市内の給食施設など、食に関する者が集まって、食育の具体的な取り組みについて話し合う会議です。これまでに、食育のガイドラインやおやつのリフレットを作成しました。

- ・東大和市
食育ガイドライン
＜改定版＞



ガイドラインは、子どもの成長に合わせた食育をすすめるための手引きです。

- ・みんな大好きおやつについて
健康的なおやつのと리카たや選び方
についてまとめたリフレットです。



ご希望の方は、保健センターでもお渡しすることができます。



【問い合わせ先】
東大和市食育推進ネットワーク会議
(事務局:東大和市立保健センター)
TEL 042-565-5211

野菜の力を いただくべえ

野菜を食べて
体調を整えるべえ

市の食育の情報が
載っているべえ



東大和市健幸都市宣言

～一人ひとりが協力して、限りある命を大切にし、健康で幸せに暮らせるまち
健幸都市 東大和～



東大和市食育推進ネットワーク会議

野菜の主な効果

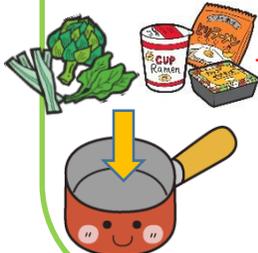
- ・糖質・脂質の吸収を抑える。
- ・とり過ぎた塩分の排出を促す。
- ・便秘の予防・解消。
- ・満腹感で肥満予防。
- ・身体の調子を整える。



野菜を今より多くとるコツ

- ・加熱調理でかさを減らすと食べやすい。
- ・市販のカット野菜や冷凍野菜を常備しておく。
- ・少しずつ残った野菜は、汁物に入れて具沢山にする。
- ・旬の時期で安価になっている野菜を選ぶ。
- ・家にある食品に野菜を足してアレンジ。

(例) **カップ麺、即席みそ汁+野菜**
ボイルした野菜をトッピング



サバの味噌煮缶詰+白菜+人参
缶詰に野菜と水を加えて煮込むだけで、立派なおかず。缶詰の汁も使うので調味料いらす。

農産物直売所マップ

市内農家さんの直売所、共同・JA直売所や農作物に関する情報が載ったマップです。東大和の旬の野菜を味わってみませんか。



野菜をおいしく食べようPR動画 (多摩立川保健所)

管内6市の関係団体等と連携し、野菜摂取量を増やすための取組を行っています。その中の一、神奈川工科大学と協同で、野菜をあと1皿食べてもらうことを目的としたPR動画を作成しました。美味しい野菜の見分け方クイズや簡単な野菜料理の方法など、知って得する情報が盛り沢山。1篇30秒なので、ぜひご覧ください！



あなたの町の「野菜メニュー店」 (多摩立川保健所)

「野菜メニュー店」とは1食あたり120g以上の野菜を食べることができるメニューを提供しているお店です。管内6市のお店の一覧を掲載しています。皆様の健康づくりをサポートする「野菜メニュー店」に出かけてみませんか？



野菜レシピ

市内の小中学校で提供しているメニューです

切干大根の塩炒め

エネルギー52kcal、食塩相当量1.1g(1人分)

＜材料/2人分＞

- 切干大根・・・・・・・・・・10g
- さつま揚げ(短冊切り)・・・・1枚
- 人参(干切り)・・・・厚さ1cm
- もやし・・・・・・・・・・1/6袋
- 長ねぎ(小口切り)・・・・5cm程度
- ごま油・・・・・・・・小さじ1/2
- しょうゆ・・・・・・・・小さじ2/3
- 酒・・・・・・・・小さじ1
- 塩・・・・・・・・ひとつまみ
- 黒こしょう・・・・・・・・少々

＜作り方＞

- ① 切干大根は20分程水につけて戻し、よくしぼっておく。
- ② ごま油で具材を炒める。
- ③ 調味料を加え、味を整える。



お家で給食の味を再現してみよう！