

【様式 2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	石川県
取組市町村名 取組団体・企業名	かほく市
取組の名称	健康まつり 食事チェックコーナー
実施時期	令和6年10月27日(日)
取組内容に該当する食育ピクトグラム(複数選択可)	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/> 
取組内容	<p>目的： かほく市健康プラン 21、第3次かほく市食育推進計画に基づき、市民の健康保持・増進を図ることを目的としました。</p> <p>内容： かほく市「生涯フェスティバル」の食事チェックコーナーにて金沢学院大学と連携し、大学が所有する「SAT システム※1」を活用して住民が食事バランスについて学ぶ機会を開催しました。また、ベジメータ※2 を利用し、野菜の摂取状況を簡単に測定し、野菜摂取アップにつながるよう促しました。 ※1 フードモデルを活用した体験型栄養教育用システム ※2 皮膚カロテノイドを測定することで日頃の野菜摂取状況を把握できる機器</p> <p>●食事バランスチェック お盆にのせるテーマを下記より決めて、食事バランスを確認しました。 ①自分が食べている普段の昼食メニュー ②昨日の夕食メニュー ③今朝の朝ごはん ④外食で選ぶメニュー ⑤自分のお好きなテーマ</p> <p>●野菜チェック ベジメータを利用し、簡単に野菜摂取状況を知ってもらおうきっかけとしました。</p> <p>●その他 ・ふるさと給食/スモールチェンジ</p>



②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	石川県
取組市町村名 取組団体・企業名	かほく市
取組の名称	かほく市広報による 献立紹介
実施時期	令和6年4月から毎月1回
取組内容に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）	<input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/> 
取組内容	<p>目的：かほく市健康プラン21に基づき、市民へ食についての情報を発信することで地産地消を始め、石川の郷土料理と食文化を幅広く啓発する。</p> <p>おすすめのメニューについてかほく市広報にて毎月1品お知らせしました。</p> <div style="border: 1px dashed orange; padding: 10px; margin-top: 20px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>石川の郷土料理 「じぶ煮」</p> </div> <div style="text-align: right;"> <h3>石川の"食"を食べよう ……</h3> <p>●材料（4人分）</p> <p>鶏肉 120g ▷すだれ巻 1枚▷生シイタケ 4枚▷ニンジン 30g▷ホウレン草 120g▷小麦粉大さじ2▷わさび醤油</p> <p>●みりん・砂糖・酒各大さじ1▷だし汁 300cc ●薄揚げ油大さじ2と1/2。</p> <p>●作り方</p> <p>①鶏肉はそぎ切り、すだれ巻は適宜に切り、ゆでこおく。牛シイタケは右づきをとり、飾り包1を入れる。ホウレン草はゆでこ約3cmに切る。ニンジンは型抜きしてゆでる。</p> <p>②鍋に●を煮立て、シイタケ、すだれ巻を入れて煮て、引き上げる。</p> <p>③鶏肉に小麦粉をまぶし、②の煮汁で煮て、引き上げる。</p> <p>④お椀に③、③を盛りホウレン草、ニンジンを入れ、煮汁をかけて、わさびを大盛にする。</p> </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p>●歴史・由来</p> <p>「じぶ煮」は、石川県を代表する煮物。鶏肉に小麦粉がまぶされているため、とろみがあるのが特徴です。</p> <p>江戸時代頃から食べられていたといわれる武家料理でしたが、庶民から秋冬ごちんに変わり煮をしとめて「じぶ煮」をつくっていたといわれます。時が経つにつれて、料亭風の盛り付けや仕立て方で進出された郷土料理になり、薄手で口が広く面が深いお椀で供されるようになったといわれています。</p> </div> </div>