

美味しい、
けんこう
健幸(健やかで幸せ)な



を発信します!

■ 問い合わせ 福祉保健センター 446-6484

健康的な食習慣は、適度な運動と同様に、生活習慣病の予防や健康寿命の延伸につながります。市では皆さんの「食」への興味、関心をさらに向上させるための取り組みを実施します。

取り組み ⑦ 女子栄養大学の学生が考案!
「すこやかTODA 弁当」を販売します

Q. この事業に参加したきっかけは?

A. 健康を食事の面から支えることに興味があり、学生生活の中で貴重な経験になると思ったためです。

Q. どのような点に気を付けて弁当メニューを考案しましたか?

A. 興味を持ってもらえるようなお弁当にするため、栄養素などは「スマートミール」を意識し、かつ味付けや彩りなどを工夫しました。

Q. 考案中の苦労や成功体験、やりがいなど

A. 栄養バランスとお弁当全体のおいしさの双方を追求することに苦労しましたが、次第に良いものへと仕上がっていった点にやりがいを感じました。

Q. 販売への意気込み

A. 市民の皆様は食に興味を持ってもらえるよう、精一杯お弁当のメニューを考えました。ぜひ手に取ってみてください!



さらに健康になるために...

スマートミールを
知っていますか?

複数の学協会からなる「健康な食事・食環境コンソーシアム」が認証する、主食・主菜・副菜が揃い、野菜がたっぷり、食塩のとり過ぎにも配慮した健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事のことです。



各店舗
1日10食限定!

7月18日~10月末まで期間販売!

※今回販売する弁当はスマートミールの認証を受けていません

KITEYA KITCHEN

大字新曽5-1
販売日▶月曜・木曜



店舗のInstagramは
こちら



おむすびcafeころりん

大字新曽30-3-1階
販売日▶火曜・金曜



店舗のInstagramは
こちら



取り組み ⑧ 簡単! 朝ごはん

〈女子栄養大学の学生考案お手軽レシピの一例〉

サラダや牛乳などで
さらにバランスUP!

貝だくさんトースト

- 材料 (1人分)
- 食パン 1枚(60g)
 - マヨネーズ 小1(4g)
 - ケチャップ 小1/2(3g)
 - コーン(缶) 10g
 - しめじ 1/5パック(20g)
 - 黒コショウ 少々
 - ピザ用チーズ 10g

作り方

- ① しめじは石づきをとり、半分に切る。耐熱皿にのせて軽くラップ、600Wで1分加熱。
- ② 食パンにマヨネーズ、ケチャップをぬる。
- ③ コーンと①のしめじ、ピザ用チーズをのせ、コショウをふる。
- ④ トースターで約4分加熱。

彩りスクランブルエッグ

- 材料 (1人分)
- 卵 1個(50g)
 - 食塩 少々
 - 黒コショウ 少々
 - 牛乳 小1と1/2(7.5g)
 - サラダ油 小1/2
 - ミックスベジタブル 10g
 - (付け合せ)レタス 1枚

作り方

- ① 卵は溶きほぐし、食塩、黒コショウ、牛乳を加え、混ぜる。
- ② ①にミックスベジタブルを加える。
- ③ フライパンに油を入れ、熱したら卵液を入れる。
- ④ 縁や底の部分が固まってきたら菜箸等でかき混ぜる。
- ⑤ 全体がトロリとしたら火を止める。レタスを一口大にちぎり皿に盛り、スクランブルエッグをのせる。



食育の最新情報は
ホームページを
ご覧ください!