

令和 2 年 12 月 4 日 健康・スポーツ課

寒川町の給食調理動画「おうちで給食」が全国発信！！

コロナ禍において「在宅生活を少しでも快適に過ごせるように」という想いで、外出自粛期間中の食生活改善と日々の献立を考えることへのストレス軽減を目的に制作した調理動画「おうちで給食」を活用した「+1（プラスワン）レシピ」という取組が、厚生労働省の食生活改善普及運動のホームページにおいて、好事例として全国的に紹介されました。

評価のポイントは、コロナ禍を背景とした目的や、栄養バランスの摂れた学校給食の人気メニューを題材としていることで、本運動の「食事をおいしく、バランスよく」という基本テーマに合致していること、また、レシピの啓発に加えて、実際の給食調理員による調理動画を配信した取組みが全国的にも稀であることがあげられます。

なお、調理動画「おうちで給食」は、10種類のメニューを実際に調理して紹介する動画となっていて、町公式 YouTube で公開中です。

■厚生労働省 食生活改善普及運動ホームページ（公開中）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000089299_00003.html

■寒川町公式 YouTube 寒川町公式動画ライブラリー（公開中）



問い合わせ先

健康子ども部健康・スポーツ課 課長 亀井正人 ☎0467(74)1111 内線 260

食生活改善普及運動

- 「健康日本21(第二次)」の目標の達成に向けて、毎年9月に実施。
- 令和2年度食生活改善普及運動は、今般の新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う外出自粛等により、家庭で食事をする機会が増加したと見込まれることから、**家庭での食生活改善の重要性を普及・啓発することに焦点を当て展開**。
- 普及啓発用ツールをウェブサイトに掲載するとともに、取組事例を収集して横展開を進めていく等、バランスの良い食事を入手しやすい環境づくりを推進。

【令和2年度普及啓発ツール】

普及チラシ

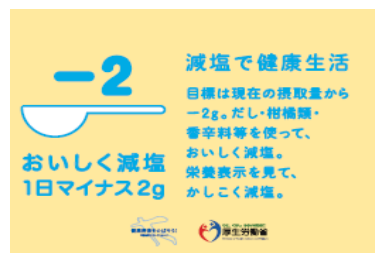


既存

毎日プラス1皿の野菜



おいしく減塩1日マイナス2g



毎日のくらしにwith ミルク



おうちご飯にバランスをプラス



新規

おうちご飯にバランスをプラス



おうちご飯にバランスをプラス



おうちご飯にバランスをプラス



➤ 小売店、飲食店等で活用可能なPOP類等は、「スマート・ライフ・プロジェクト」のウェブサイト※からダウンロード・印刷して使用。
 ※ <https://www.smartlife.mhlw.go.jp/plus1tool>

図書館と協働した「おうちご飯」での食生活改善の取組

— 岩手県陸前高田市 —

1. 実施期間： 2020年9月1日～9月30日

2. 実施場所： 陸前高田市立図書館

3. 実施内容：

- コロナ禍において自宅での食事が増える中、食生活改善の重要性を認識してもらうため、料理本コーナーを活用し来館者への取組を実施。
- 「毎日プラス1皿の野菜」「おいしく減塩1日マイナス2g」等のポップの裏に、関連のあるレシピや食品に含まれる食塩の量の一覧を載せたものを作成し配布した。
- 料理本の棚にポップを設置し、利用する人の目につきやすいよう工夫した。

4. 本取組の効果：

取組が地元の新聞に取り上げられ、新聞を目にした市民が図書館に来館したという声が聞かれ、食生活改善について広く普及することができた。

5. 本取組に対するお問い合わせ先：

陸前高田市福祉部保健福祉課保健係

TEL:(0192)54-2111 FAX:(0192)55-6118

E-mail: hoken@city.rikuzentakata.iwate.jp

野菜をプラス1皿 おすすめレシピ

ブロッコリーとパプリカのマヨおかか和え
1人分 エネルギー：63kcal 食塩相当量：0.5g

【材料（4人分）】
ブロッコリー 1/2株 (160g)
パプリカ(黄) 1/2個 (60g)
削り節 1袋 (5g)
A マヨネーズ 大さじ2
A めんつゆ 大さじ2

【作り方】
① ブロッコリーは一口大に切り、レンジで2分加熱し冷ます。
② パプリカは薄切りにし、レンジで1分加熱をし冷ます。
③ Aを混ぜ合わせる。
④ ③の調味料に、ブロッコリー、パプリカ、削り節を入れ混ぜ合わせる。

【ポイント】
レンジを使用すると短時間でできますが、焼で蒸す方がおすすめです。

配布したレシピ例

食品に含まれる食塩の量

1日あたりの食塩摂取量(目標値) 男性7.5g未満 女性6.5g未満

◆調味料(大さじ1あたり)	◆加工食品
濃口しょうゆ……………2.6g	焼きちくわ 1本(100g)……………2.4g
薄口しょうゆ……………2.9g	たくわん5切れ(20g)……………2g
液塩しょうゆ……………1.4g	梅干し1個(10g)……………2g
麺つゆ(ストレート)……………0.5g	プロセスチーズ1切(20g)……………1.4g
赤みそ……………2.2g	ロースハムうす切り1枚(20g)……………0.6g
白みそ……………1.1g	食パン1枚(60g)……………0.8g
みりん……………0g	
料理酒……………0.3g	◆外食・惣菜(1人前)
ウスターソース……………1.5g	天ぷらそば、月見そば……………6g
トマトチャップ……………0.5g	ざるそば……………3g
マヨネーズ……………0.3g	味噌ラーメン……………6g
バター……………0.2g	かつ丼……………4.5g
	天丼……………4g
◆だし(100mlあたり)	にぎり寿司……………4g
和風だし(素)(顆粒)……………0.3g	さんまの塩焼き(醤油無)……………1.5g
コンソメ(顆粒)……………0.8g	豚肉の生焼き……………3g
鶏ガラスープの素(顆粒)……………0.6g	

冷蔵庫にあって使ってたっけ！ 陸前高田市 保健福祉課

食品に含まれる食塩の量の一覧



取組の様子

学校給食等と協働した食生活改善の取組

－神奈川県寒川町－

1. 実施期間：2020年9月1日～9月30日

2. 実施場所：健康管理センター

3. 実施内容：

① 若い世代（小学生やその親等）に向けた自宅で野菜摂取量を増やす取組

- 野菜摂取量増加に関する普及・啓発として教育委員会と連携し、学校給食の人気メニュー10種類のレシピに「野菜プラス1皿マーク」を掲載するとともに、児童の興味をひくよう、三食品群を黄・赤・緑の忍者で表現した。
- さらにそのレシピの調理動画を作成し、自宅でも調理できるように促した。（QRコードの読み取りでYouTubeにアクセス）

② 健康管理センター・庁舎来場者に向けた食生活改善の取組

- 野菜をたくさんとれる食事を自宅で作る際の負担解消のため、特別な食材は使用せず手軽に作れるレシピを作成した。また、野菜摂取の重要性を意識してもらうために「野菜プラス1皿マーク」を掲載した。

上記①②で作成したツールを健康管理センター来場者等に配布した。

4. 本取組の効果：

- 野菜をたくさんとれる学校給食を食生活改善普及運動に取り入れることで、家庭に児童がいる世帯以外にも啓発することに繋がった。
- 健康管理センター等において、この調理動画を上映しながらレシピを配布することで、レシピを手にとりていただくきっかけとなった。

5. 本取組に対するお問い合わせ先：

寒川町健康子ども部健康・スポーツ課 TEL: 0467-74-1111 内線263

「おうちで給食」～寒川の学校給食メニューを自宅で作ろう！～
わかめの煮物

低カロリーで、食物繊維、ミネラルたっぷりなわかめを使った料理です。

【材料】4人分

- 乾燥わかめ……12g
- 口蘑……1袋
- 油揚げ……1枚
- にんじん……4.5g
- 砂糖……1.0g (お好み1.5g)
- しょうゆ……2.3g (お好み1.7g)
- 酒……1.5g (お好み1.0g)
- 水……150cc

1人分 58 kcal

このレシピの調理動画をYouTubeで見られます

毎月19日は食育の日!

「おうちで給食」～寒川の学校給食メニューを自宅で作ろう！～
キムタクごはん

子供たちにとってお箸を握ってほしいと、長野県飯田市学校給食の栄養士が作ったメニューです。地元ではあまりの人気にキムタクごはんの漬物や、キムタクごはんの卵かけご飯が人気です。

【材料】4人分

- 米……3合
- 醤油……1.5g (お好み1.0g)
- しょうゆ……6.0g (お好み4.5g)
- サラダ油……6.0g (お好み4.5g)
- 豚もも肉 (コマ切り) 9.0g
- 長ねぎ……5.0g (1/4本くらい)
- ごぼう……5.0g
- 白ネギ……5.0g
- 卵……2個
- しょうゆ……1.0g (お好み1.5g)
- こしょう……0.5g (お好み0.3g)
- ゴマ油……小さじ1.0g (3g)
- ごま油……小さじ1.0g (3g)

1人分 507 kcal

このレシピの調理動画をYouTubeで見られます

毎月19日は食育の日!

学校給食配布レシピ

野菜は一日5皿 350g食べようね♪

簡単・おいしい 野菜たっぷりレシピ

★豆腐と野菜の中華煮★

【材料】2人分

- 豆腐……150g
- ハム……2枚
- 人参……50g
- 水菜……50g
- ネギ……1本 (50g)
- 水……150cc
- ガラスープの素……小さじ1.0g
- 片栗粉……小さじ1.0g
- 水……小さじ1.0g
- ごま油……小さじ1.0g

①水、中華だしを入れ火にかけて、一口火で待つ材料を入れる。 ②水溶き片栗粉でとろみをつけ、塩で味調えごま油をかける。

1人分の栄養素

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
113kcal	8.2g	5.7g	101mg	1.2mg	2.2g	0.3g

健康管理センター配布レシピ

「おうちで給食」～寒川の学校給食メニューを自宅で作ろう！～

わかめの煮物



低カロリーで、食物繊維、ミネラルたっぷりなわかめを使った料理です。

【材料】4人分

乾燥わかめ……12g
 白滝……1袋
 油揚げ……1枚
 にんじん……45g
 砂糖……10g（おおさじ1強）
 しょうゆ……23g（大さじ1と1/3）
 酒……15g（大さじ1）
 水……150cc



1人分
約 58 kcal



このレシピの調理動画をYouTubeで見られます



毎月19日は
食育の日！

【作り方】

- 1 乾燥わかめは水に2～3分つけて戻して、ざるにあげて水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- 2 白滝はゆであく抜きしてから、食べやすい長さに切る。
- 3 油あげはお湯をかけて、余分な油を落とし、短冊に切っておく。
- 4 にんじんは千切りに切っておく。
- 5 鍋に水とにんじんを入れ中火で煮る。
にんじんがかために煮えたら、調味料とその他の材料を加え、弱火で煮る。
- 6 にんじんがやわらかくなり煮汁がほぼなくなったら火を止める。あら熱をとって味を含ませる。
※お好みで七味をふって、ちょっとピリ辛にしてもOKです。

乾燥わかめを戻すときのポイント

乾燥わかめは、使用する料理によって戻す時間を変えます。※水で戻すと10～14倍に増えます。
 ・そのまま酢の物やサラダで食べるときは、5分水につけて戻します。
 ・煮物は2～3分のやや硬めに戻します。

共にざるにあげ水気を切ります。水につけるのが長いと戻しすぎになり、食感が悪くなります。

動画はこちら https://www.youtube.com/watch?v=4XaUm_UGJWw

「おうちで給食」～寒川の学校給食メニューを自宅で作ろう！～

キムタクごはん



子供たちにもっと漬物を食べてもらいたいと、長野県塩尻市の学校給食の栄養士が作ったメニューです。地元ではあまりの人気にキムタクごはんの素や、キムタクごはん味のポテトチップがあるくらいです。

【材料】4人分

米……3合
 酒……15g（大さじ1）
 しょうゆ……6g（小さじ1）
 サラダ油……6g（小さじ1と1/2）
 豚もも肉（コマ切り）90g
 長ねぎ……50g（1/4本くらい）
 つぼ漬け……50g
 白菜キムチ……50g
 芽ひじき（乾燥）……6g
 しょうゆ……小さじ1/3（1.8g）
 こしょう……少々
 ゴマ油……小さじ1弱（3g）
 白ゴマ……大さじ1（6g）



1人分
約 507 kcal



毎月19日は
食育の日！

【作り方】

- 1 米は洗って、酒としょうゆと分量の水を加え炊く。
- 2 長ねぎは小口切り、つぼ漬けとキムチはこまかくきざむ。
- 3 ひじきは、サッと水で洗ってもとしておく。
- 4 ゴマは軽く煎っておく。
- 5 フライパンにサラダ油を入れ熱してから、豚肉→キムチ（よく炒める）→コーン→ひじき→つぼ漬の順に炒め、調味料を加えて煮る。仕上げにゴマ油と白ゴマを加えて混ぜる。
- 6 ⑤でできた具を①の炊けたごはんによく混ぜて出来上がり。
※キムチやつぼ漬けは汁も使うので、無添加の物がおすすめです。

このレシピの調理動画をYouTubeで見られます



学校給食ではこのような工夫をしています！

給食では、量が多いと具とごはんがきれいに混ざらないので、色むらが目立たないように茶めしを炊いてから、具を混ぜるようにしています。

ご家庭では、白いごはんを炊いて、具を混ぜるようにしても、おいしくできあがります。

動画はこちら <https://www.youtube.com/watch?v=sUypEy8ti2c>