

特集

## 6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」です

# 取り組んでみよう！ 今日からできる食育

「食育」はさまざまな経験を通して、「食」に関する知識と選択する力を身につけて育てることです。この機会に「食」について考え、できることから実践してみませんか。

**問い合わせ**  
健康増進課 ☎(50)8430、☎(28)2121

## 藤沢産利用推進店を 食べて応援しよう

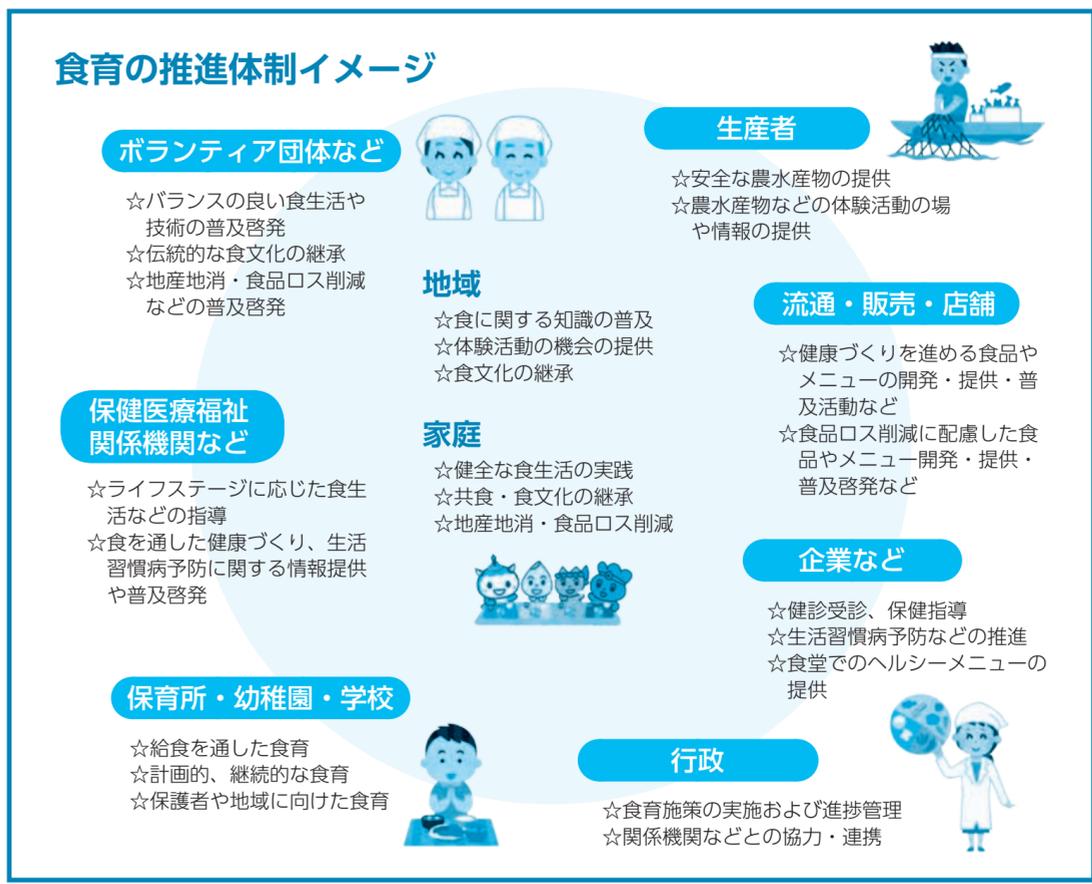
新型コロナウイルス感染症の影響を受けて、多くの飲食店が営業の見直しをしています。テイクアウトやデリバリーなどの営業をしている藤沢産利用推進店を紹介します。

**問い合わせ**  
農業水産課 ☎内線3432、☎(50)8256

### 市の食育に関する取り組み

市では、第3次藤沢市食育推進計画の大目標「市民一人ひとりが生涯健康であるために、自分に適した食生活を送る力を育む」に基づき、各関係機関と連携しながら、食育を推進しています。

第3次藤沢市食育推進計画の詳細は、健康増進課、各市民センター・公民館にあるパンフレットまたは市のホームページの同課のページをご覧ください。



### 野菜を食べていますか？

野菜はビタミンやミネラル・食物繊維を多く含み、体調を整える働きがあります。また、食物繊維が多いためよくかんで食べる必要があり、肥満などの生活習慣病予防になります。生活習慣病予防のための野菜摂取の目標量は1日350g以上です。1日に野菜料理5〜6皿が目安です。

#### 1日350gの野菜料理の例

野菜炒め  
140g

野菜サラダ  
70g

キュウリとワカメの酢の物  
70g

具たくさんみそ汁  
70g

140g + 70g + 70g + 70g

### 野菜をもう一皿食べるための工夫

- ☆プチトマトやキュウリなど手軽な野菜を常備する
- ☆冷凍野菜を上手に活用する
- ☆汁物に野菜をたくさん入れる
- ☆コンビニで和惣菜やサラダを選ぶ



### 1日の元気は朝ごはんから

朝ごはんを食べることで代謝が高まり活動の準備が整います。また、脳にエネルギー源となるブドウ糖が補給され脳の働きが活発になり、学力や仕事効率のアップにつながります。

[Step 1]何も食べていない場合…何か食べる習慣を身につける  
[Step 2]食欲がない場合…果物やヨーグルトなど食べやすいものを常備する  
[Step 3]食べる習慣が身についた場合…主食・主菜・副菜がそろるように心掛ける



### 「ふじさわベジプラス店」の新制度が始まりました

市では、市民の皆さんの健康づくりのため、あらゆる機会野菜を食べることを勧めています。野菜料理の提供ができる「ふじさわベジプラス店」を募集しています。

※詳細はお問い合わせください



### 藤沢産利用推進店とは？

市では、藤沢産農水産物やその加工品などを積極的に利用する小売店・飲食店・宿泊施設・移動販売店などを「藤沢産利用推進店」として認定しています。

3月末時点で、100店舗が登録されています。扱っている食材は、野菜・果物・肉・魚とさまざままで、お店によって多彩な味を楽しむことができます。



▲目印はこのマークです

### 藤沢農水産物を家で楽しもう！ デリバリー・テイクアウトができる推進店(5月15日現在)

営業日時、配達エリアなど詳細は事前に各店舗へご確認ください

店舗名	住所	デリバリー	テイクアウト	連絡先
元祖へっころ谷	亀井野3-30-1	○	○	☎(82)1702
カフェふもあ	亀井野1-7-5 2F	○	○	☎(82)7802
かめキッチン	鶴沼海岸7-20-21	△	○	☎(34)8550
Grillhouse GREEN	鶴沼橋1-17-11 順天ビル1F北101	△	○	☎(27)6577
四川料理 星都	南藤沢19-13 一水ビルB1F	△	○	☎(90)5420
八百屋さんのDining Bar LINK	南藤沢4-2 キクヤビル2F	○	○	☎(86)5612
THE BEEF HOUSE 牛's	藤沢576 林ビル2F	△	○	☎(29)1129
升栄軒	亀井野2212	△	○	☎(81)2740
湘南茶屋	湘南台4-1-22	○	○	☎(44)6522
東峰ラーメン	村岡東1-1-1	○	○	☎(26)9356
純米酒料理屋しゅんろん	南藤沢6-15 B1F	△	○	☎(50)5093
ジャミン	鶴沼橋1-1-9-101	○	○	☎(27)0605
インドレストランJoy&Moni's	鶴沼石上1-6-1 エスタビルB1	○	○	☎(28)1552
Happy like a HONEYBEE	辻堂元町3-15-29	○	○	☎(86)5286



### 藤沢産利用推進店の最新情報を発信しています

藤沢産利用推進店の情報は、おいしい藤沢産のホームページで探すことができます。メニューの「食べる」ページから、食べたい食材などを入力してお気に入りのお店を見つけてみてください。

同ホームページでは、旬の藤沢産農水産物情報や、生産者からじかに届く直売所情報などを掲載しています。

上記の2次元コードからもご覧いただけます