

みやぎの食育通信



Vol. **82**

「みやぎの食育通信」は、地域食材や「食」を通じた健康づくりのための情報を発信し、県民の皆様の食生活をサポートしていきます。

みやぎ食育フォーラム を開催します！

日時 **11月18日(月)** 13:00~15:30(12:10開場)

場所 **太白区文化センター 楽楽楽ホール**
(宮城県仙台市太白区长町5-3-2)



みやぎ食育表彰 表彰式

基調講演 「アスリートの栄養管理から学ぶ みやぎの子どもの食育」

講師 一般社団法人日本スポーツ栄養協会 理事長 ^{すずき しほこ} **鈴木 志保子 氏**
(公立大学法人神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部栄養学科教授、東京2020組織委員会飲食戦略検討委員)



公立大学法人神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部栄養学科教授。
管理栄養士と公認スポーツ栄養士の資格をもつ。
(公社)日本栄養士会副会長、(一社)日本スポーツ栄養協会理事長、NPO法人日本スポーツ栄養学会前会長、日本パラリンピック委員会女性スポーツ委員会委員、東京2020組織委員会飲食戦略検討委員などを務める、スポーツ栄養の第一人者である。

情報提供 「勝ち飯®」簡単・おいしい・続けられる身体づくり

発表者 味の素株式会社 東京支社 営業企画グループ 広報・普及チーム長 **菅野 由美子 氏**

事例発表 「東松島市4万人の食卓の輪」~若い世代を意識して~

発表者 東松島市食育推進協議会 会長 **石森 さと子 氏**

申込方法

電子メールでお申し込みください。
件名に【みやぎ食育フォーラム参加申込】とした上で、
市町村名、氏名、電話番号
を本文に記載して送信してください。
kensui-s@pref.miyagi.lg.jp

交通案内

- ・仙台市市営地下鉄南北線をご利用の場合
長町駅下車⇒徒歩約1分
※南1番出口から直接建物の地下1階へ入れます。
- ・JR東北本線・常磐線・仙台空港アクセス線をご利用の場合
長町駅下車⇒徒歩約2分



ご来館の際は、公共交通機関をご利用ください。

この秋は、登米でおいしいものを召し上がれ！

東部地方振興事務所登米地域事務所が開催する、この秋の企画をご紹介します！

登米産りんご味わいフェア

登米市が県内有数のりんごの産地なのは、みなさまご存じでしょうか？
登米市内の菓子店やカフェ、レストラン12店舗が、もぎたての「登米産りんご」を使ったメニューでみなさまをお待ちしています！

【期間】令和元年10月1日（火）～12月31日（火）

参加店の情報など詳しくは、こちらでご紹介しております。
<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/et-tmsgsin-e/ringofair0109.html>

また、12月1日（日）までの土日・祝日は、道の駅や産直施設のレストラン、食堂等で登米市自慢のササニシキが食べられる「**極上の味わい 登米産ササニシキごはんの日**」イベントも実施中です。登米市のササニシキは、米の品質と食味を競う県の品評会で過去10年のうち4回も農林水産大臣賞を受賞し、皇室献上米に選ばれています。ぜひ、登米市にお越しいただき、その味をお確かめください。詳しくは、東部地方振興事務所登米地域事務所地方振興部ホームページをご覧ください。



11月はみやぎ食育推進月間です！

みやぎ食育推進月間期間中の取り組みをご紹介します！是非お出かけください！

●カラダ想いの野菜キャンペーン

【期間】令和元年11月1日（金）～11月30日（土）
【内容】野菜売り場に設置してある応募はがきのアンケートに答えて、すてきな**プレゼント**を当てよう！！
【応募はがきの配布場所】宮城県内みやぎ生協、イオン、イオンスタイル各店舗

●塩ecoキャンペーン

【期間】令和元年11月
【内容】減塩調味料などを上手に使って塩eco！減塩調味料売り場にかわいい**塩ecoのポップ**が表示されています。探してみてください！
【実施店舗】宮城県内イオン、イオンスタイル各店舗

●県庁2階食堂「カフェテリアけやき」ベジプラスメニューの提供

【期間】令和元年11月18日（月）～11月22日（金）
【内容】野菜**たっぷり**のランチメニューや野菜**たっぷり**麺などが数量限定で提供されます。

●宮城県庁1階パネル展

【期間】令和元年11月18日（月）～11月22日（金）
【内容】宮城県庁1階ロビーで**ベジプラスパネル展**を行います。みやぎ食育コーディネーター等が考案した**ベジプラスレシピ**等の展示も行います。

ベジプラス
レシピ紹介

塩釜保健所岩沼支所管内栄養士会地域活動部会
おすすめ野菜レシピ♪



塩釜保健所岩沼支所管内栄養士会地域活動部会は地域における健康づくりに取り組んでいます。平成31年1月19日には、岩沼市内の「フーズガーデン玉浦食彩館」で、おすすめ野菜レシピの配布や1日350gの野菜摂取についての展示等を行いました！今回はレシピの中から、「**から揚げ風 大根の肉巻き焼**」を紹介します★

エネルギー 283kcal タンパク質 12.5g 塩分 0.8g



材料（2人分）

- | | | |
|---------------|-------------|--------------|
| ■大根 150g | ■豚薄切りロース 4枚 | ■サラダ油 大さじ1 |
| ■おろし生姜 小さじ1/3 | ■塩 少々 | 【付け合わせ】 |
| ■酒 小さじ1/2 | ■こしょう 少々 | サラダ菜、ブロッコリー、 |
| ■醤油 小さじ1/2 | ■片栗粉 小さじ2 | ミニトマト等をお好みで |



作り方

- ① 大根は半月に切り、電子レンジ（500w）で3分加熱する。
- ② おろし生姜、酒、醤油を合わせて①の大根を3分位浸す。
- ③ 肉の両面に塩、こしょうを少々振り、下味を付ける。
- ④ ②の大根を③の肉で巻く。
- ⑤ ④の肉巻きの表面に薄く片栗粉をまぶす。
- ⑥ フライパンに油を敷き、中火で熱し、⑤の肉巻きをその中に入れ両面を焼いてできあがり！

大根はレンジ加熱ですので、短時間で調理が可能です！