

令和2年度「ひょうご食育月間」実施要綱

1 趣旨

食育を推進するためには、県民一人ひとりが食に関する判断力や実践力を育むこと、また、社会全体で「食」について考え、よりよい食生活を実現できる環境を育てることが求められている。

そこで、県民の食育への関心や実践力を高めるため、食べ物を通じて実りの季節を感じ、農産物の恩恵への感謝の気持ちを育むきっかけとなる10月を「ひょうご食育月間」と設定し、県、市町、関係団体等が、食育活動を重点的かつ効果的に展開する。

2 実施主体 兵庫県

3 実施期間 令和2年10月1日（木）から令和2年10月31日（土）まで

4 重点事項

「毎日の食卓に“プラス1の食育実践”

～あなたの今の取り組みに、プラス1の食育実践をめざそう～

※ 朝・昼・夕と、私たちが毎日食べる食事は、空腹を満たすためだけでなく、健康を考えた体に必要な栄養を補給する、食卓に並ぶ食材や料理に興味・関心を持つ、会話を楽しみ社会性やマナーを身につける、作った人への感謝や一緒に食べる人への配慮など、思いやりの心を育みます。

朝食の内容を充実する、野菜料理をもう一皿増やす、兵庫県産の食材を積極的に購入して食べる等、毎日の食卓において、「今の取り組みに“プラス1の食育実践”」をめざしましょう。

特に、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により、家庭で食事をと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見直しましょう。

5 内容

(1) 県

- ア 食育絵手紙コンクールの表彰・普及啓発
- イ 広報媒体等による月間の広報活動
- ウ 食育月間普及啓発ポスターの作成
- エ 市町や関係団体等の食育事業の支援

(2) 市町・関係団体

関係機関・団体等との連携を密にし、広報媒体を活用する等、本事業の積極的な広報活動を行うとともに、食育に関する各種事業を実施する。

10月は ひょうご食育月間

～毎日の食卓に“プラス1の食育実践”～
あなたの今の取り組みに、プラス1の食育実践をめざそう



毎日の食事に
野菜料理を一皿プラス



サラダ

煮物

おひたし

バランスのよい朝ごはん
で1日を元気にスタート

朝食に“ごはん”と
“野菜”も食べよう



主食・主菜・副菜を
1日2回は組み合わせよう

主食(ごはん、パン、麺類)
体を動かすエネルギーのもと

主菜(肉、魚、卵、大豆製品)
体をつくるもと

副菜(野菜、いも、きのこ、海藻)
体の調子を整える

おうちご飯に
バランスをプラス

主食・主菜・副菜の
3つを組み合わせ
て食事をおいしく
バランスよく



ひょうごの“食”
をプラス

実りの季節
地域の“旬”の食材を食べよう



兵庫県

◆3密に気をつけながら、家族や友人と一緒に食事をしましょう。

◆ひょうごの食育情報を県HPで紹介しています。

ひょうごの食育

で検索！

問い合わせ先:兵庫県健康増進課 Tel. 078-341-7711(内線3249)

県庁食堂「はあとす」利用者アンケート結果

県庁食堂を利用されている方の利用実態と健康づくりへの意識、職員健康管理センターと健康増進課が連携した取り組んだ食環境整備の効果などを把握するため食堂利用者アンケートを実施した。

1 実施期間 令和2年8月24日～8月31日

2 回答者数 73名

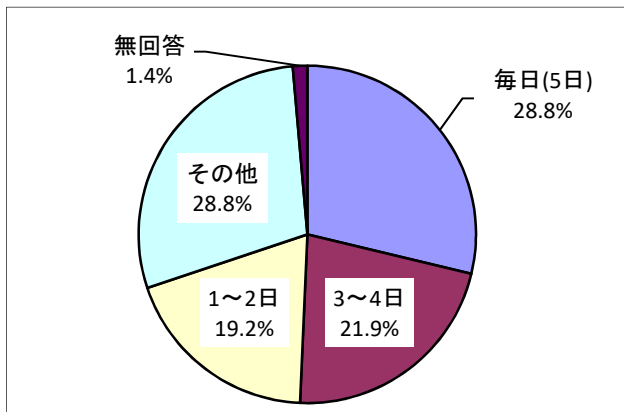
3 結果

(1) 性別 男性 22名 (30.1%)、女性 51名 (69.9%)

(2) 年齢 20代 21名 (28.8%)、30代 15名 (20.5%)、40代 12名 (16.4%)、50代 16名 (21.9%)、60代以上 9名 (12.3%)

(3) 所属 職員 61名 (83.6%)、その他 10名 (13.7%)、無回答 2名 (2.7%)

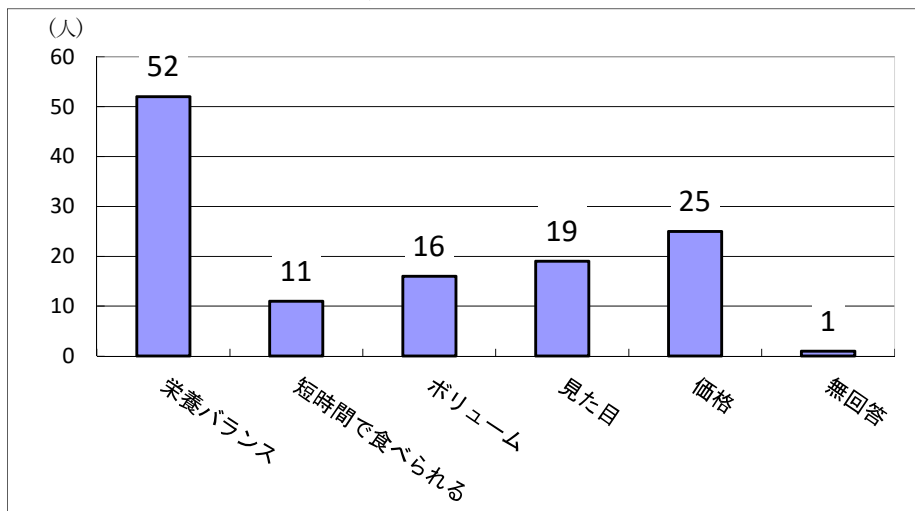
(4) 1週間のうち食堂を利用する頻度



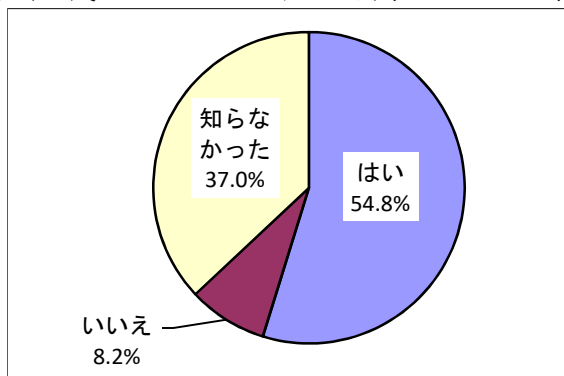
「県庁食堂はあとす。」が、スマートミール認証店(3つ星☆☆☆)に選ばれました。

(5) よく選ぶ食堂のメニュー 日替わりランチ 58名 (79.5%)、サラダランチ 5名 (6.8%)、ヌードルランチ 4名 (5.5%)、カレーランチ 1名 (1.4%)、その他 8名 (11.0%)、無回答 1名 (1.4%)

(6) メニューを選ぶ際に重視することは (複数回答)

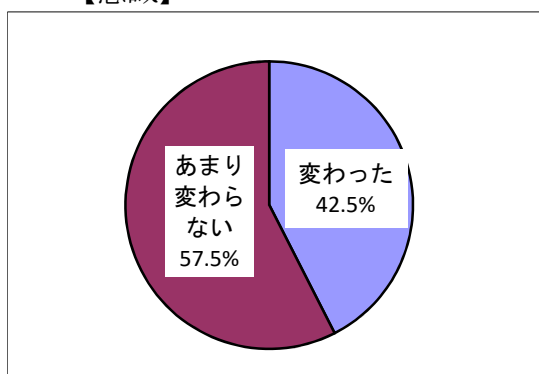


(7) 食堂のカロリー表示や掲示ポスター、卓上メモは参考になっているか

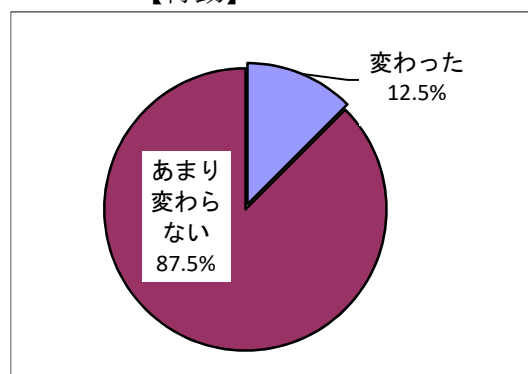


(8) 掲示ポスターや卓上メモを読むようになってから、食事をする時の意識や行動は変わったか

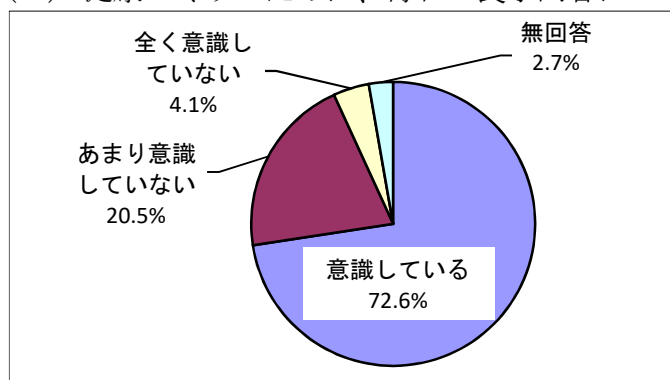
【意識】



【行動】



(9) 健康づくりのために、毎日の食事内容について意識しているか



4 今後に向けて

- ・卓上メモやポスターなどは、文字ポイントを大きくし、より見やすく、わかりやすい内容に改良する。
- ・スマートミール制度“三つ星店”であること、ポイント制度などインセンティブをPRし、県民及び職員の利用を促す



兵庫県庁食堂「はあとす。」が

Smart Meal の3つ星に認証されました

- スマートミールは、外食・中食・事業所給食で、「健康な食事（スマートミール）」を継続的に健康的な環境で提供する店舗や事業所を認証する制度です。
- 外食での認定事業者数は、全国で 92 件、**兵庫県では 3 件目**です（2020 年 8 月現在）

はあとす。のメニュー紹介

- ごはん
- 鮭の香草焼き
- 厚揚げの煮物
- ブロッコリーサラダ



こんな方を歓迎します

栄養バランスが大事！	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康に資する要素を含む、栄養バランスのとれた食事（主食・主菜・副菜のそろそろ食事）を提供します。 ● スマートミールの三つ星お墨付きです。
健康診断で、血圧が気になる	食塩相当量は 3.0g 未満です。血圧が高めの方にも、安心して召し上がっていただけます。
しっかり食べたい	<ul style="list-style-type: none"> ● 魚や肉、卵などを使ったおかずの中心となる「主菜」の他に、選べる「副菜」2品の中にも、たんぱく質や脂質を多く含むメニューがあります。 ● ご飯は自分の健康に合わせて量を調整できます。
野菜大好き	<ul style="list-style-type: none"> ● 野菜がたっぷり摂れるサラダランチもあります。 ● 副菜も野菜豊富です。
食後には甘いものが欲しい	「副菜」として、デザートもご用意しております。自社のスイーツ工房や食堂での手作りデザートとなっています。
自席で電話当番中	県庁館内へ、お弁当配達も承っております。
お財布にやさしい	お得な回数券や定期券もあります。

★県庁1号館 13階です。エレベーター12階から階段でお上がりください。神戸の街並みや神戸港が一望できます。

★新型コロナウイルス感染症対策として、食堂の椅子の配置を変更し、従業員はマスクや手袋などをつけて、対策に取り組んでおります。皆様にはご不便をおかけしますが、安全のために何卒ご理解ください。

お得情報

★スマートミールの条件を満たした「健康日替わりランチ」を是非ご利用ください。専用のスタンプカードをお渡しさせていただきます。

（スタンプ5個で小鉢1個、スタンプ10個で1食無料にさせていただきます！！）

