



あたらしく、知多らしく。
梅香る わたしたちの緑園都市

令和4年6月6日(月)
知多市報道発表資料

健康推進課

担当：健康づくり・食育チーム 杉江
(0562-54-1300)

食育啓発キャンペーン「はじめよう！朝ベジ習慣」

6月の食育月間に合わせ、「はじめよう！朝ベジ習慣」をテーマに食育啓発キャンペーンを実施します。この月間に併せて、市保健センター職員が考案した朝ベジレシピも動画で公開しました。

1 食育月間の啓発

日時 市役所：6月7日(火)～6月17日(金)

保健センター：6月7日(火)～6月30日(木)

内容 市役所、保健センターでポスターを展示するほか、レシピ、啓発用マスクなどを配布します。

2 「朝ベジレシピ」を動画で配信

野菜摂取量が全国ワースト1の愛知県。昨年の市調査によると、特に朝食で野菜を食べていない人が多いことが分かっています。

そのため、忙しい朝でも手軽に野菜がとれるメニューを、市保健センターの管理栄養士が考えました。

この度、その「朝ベジレシピ」の動画7本を作成し、YouTube「知多市広報公式チャンネル」で配信をはじめました。



▲昨年度の啓発ブースの様子

●朝ベジレシピ

- ・お野菜パンキッシュ
- ・おくらと納豆のネバネバ丼
- ・トマトクリームスープ
- ・具だくさん味噌汁
- ・かぼちゃサラダサンド
- ・さばとトマトの炊き込みご飯
- ・キャベツと桜えびのお焼き



▲「お野菜パンキッシュ」の動画