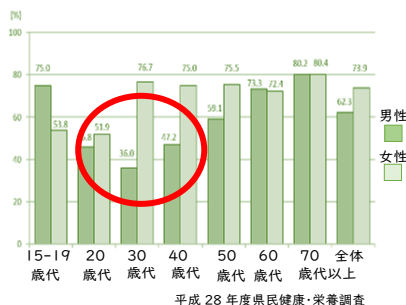


6月は「かがわ食育月間」

香川県では、毎年6月を「かがわ食育月間」、毎月19日を「かがわ食育の日」とし、朝食の欠食や野菜不足の解消に向けた普及啓発など、市町、関係団体等と連携、協力しながら食育を進めています。

主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしている人の割合は、約7割。

特に 20~40歳代男性で低い傾向です。



このステッカーが目印の三つ星ヘルシーランチ店は、主食・主菜・副菜がそろい野菜たっぷりのバランスメニューを提供しているお店です。まずは、ランチから♪

健康的な食習慣を始めてみませんか。

登録店→



健康のためには、
食事をおいしくバランスよくとることが大切です。

マイチャレかがわ!

企業対抗戦、今年も開催します!

今年は7月・10月の2回だよ



1か月間の平均歩数を競う、企業対抗戦は今年7月・10月に開催します!職場のイベントや健康づくりの取り組みとしてぜひご活用ください。

※企業対抗戦に参加するには、「マイチャレかがわ!」アプリのダウンロードと、企業登録が必要です。(登録は6月22日まで)登録手順の詳細は、アプリ内「グループ登録」もしくは、マイチャレかがわ!ホームページにてご確認ください。

マイチャレかがわ 検索 <https://mychalle-kagawa.com>

管理栄養士の簡単レシピ

『自家製チーズサラダ』



今月の栄養メモ:
チーズをこした後にできる乳清(ホエー)は、煮込み料理などに使うとおいしくいただけます。

【1人分】		
エネルギー:94kcal	たんぱく質:3.1g	
脂質:8.1g	炭水化物:3.2g	
食塩相当量:0.2g	カルシウム:22mg	

▼材料(2人分)

- ・牛乳 500ml
- ・酢 大さじ3
- ・冷凍枝豆(粒) 10個
- ・カット野菜 適量
- ・ミニトマト 6個
- ・オリーブオイル 適量

▼作り方



① 鍋に牛乳をいれて沸騰直前まで加熱する。

② 火をとめて①に酢を入れる。

③ かき混ぜるとチーズと乳清(ホエー)にわかれる。

④ 布巾をしいたザルに③をいれてこす。一口大に丸める。

⑤ 器にカット野菜、ミニトマト、枝豆、チーズを盛り付け、オリーブオイルをかけて出来上がり。お好みのドレッシングをかけてもおいしいです。

令和5年6月19日

せいさん食育情報

第3号

◎安全・安心な農産物を生産&お届けするための「GAP」の取り組みを紹介します！

西讃農業改良普及センター

普及センターでは、安全・安心な農産物を皆さんへお届けするために「GAP」に取り組む農家を応援しています。農家はどんなことに取り組んでいるのか？たくさんの方に知ってもらうため、これからも情報発信していきます。GAPは「持続可能性を目指している」という点でSDGsと近い関係にあります。GAPに取り組む農家を応援することは、SDGsの目標達成に貢献することにつながります。



①GAPって何？

GAPは Good Agricultural Practices の頭文字をとった言葉です。

食品安全、労働安全、環境保全、人権保護、農場経営管理の5つの分野について、整理整頓、農場のルール作りなどの実施、記録、点検、評価を行うことによる持続的な改善活動のことです。

農林水産省では、令和12年までにほぼ全ての産地で5つの分野のGAPが実施されるよう、現場での効果的な指導方法の確立や産地単位での導入を推進しています。

食品安全 衛生管理や農薬使用時のルールを徹底しています。

労働安全 作業前の安全確認を徹底することで、農作業事故が起きない仕組みを実践しています。

環境保全 残さを堆肥にしたりすることで、ごみを少なくしています。節電、節水にも取り組んでいます。

人権保護 外国人労働者、高齢者や障がい者の方に配慮した職場づくりを取り入れています。

農場経営管理 業務の効率化、コスト削減などに取り組んでいます。

② どんなことに取り組んでいるの？

以下は管内の農家さんの取り組み例です。

整理整頓・保管場所表示



安全な保管



基本データ作成・共有



記録



記録等の保管



教育訓練



③ 認知度の向上

消費者の皆様にも「GAP」の取り組みで生産された農産物を選んでもらえるよう、これからも情報発信していきます。