



簡単ヘルシーなおうちごはんをサポート

「枚方キッチンレシピブック Vol.2」を6月から配布

市は普段の食生活を見直すきっかけとして利用してもらえるよう、「枚方キッチンレシピブック Vol. 2」を作成した。幅広い世代への食育の啓発を目的に広報ひらかた裏表紙に毎月掲載しているメニューをまとめ「枚方市産の野菜や果物を使ったヘルシーメニュー」や「一品でバランスの良い時短メニュー」、「子どもに人気の学校給食メニュー」などの健康づくりに役立つ内容でおうちごはんをサポート。全48メニューを紹介する冊子3,000部を発行し、市役所や各生涯学習市民センターなどで6月2日から配布する。市の管理栄養士は「健康維持のためには日々の食生活が大切。若い世代から高齢の人まで皆さんの健康づくりに役立ててもらいたい。」と話す。

★「枚方キッチン」は管理栄養士が旬の食材で栄養バランスや食塩量に配慮した健康レシピを紹介する広報ひらかたの人気コーナー。枚方キッチンの掲載開始以来、読者からは「おいしい減塩レシピのバリエーションが増えて嬉しい」「季節に合った料理が参考になる」「時短で栄養バランスの良いメニューを楽しみにしている」といった反響が寄せられている。



▲枚方キッチンレシピブック Vol.2の表紙

★平成28年9月～令和3年1月掲載分をまとめたレシピブック Vol. 1は既に配布し、好評を得ている。今回新たに令和3年2月～7年2月の4年間に掲載された全48メニューを1冊にまとめた「枚方キッチンレシピブック Vol. 2」を発行する。

★「枚方キッチン レシピブック Vol. 2」では、第4次枚方市食育推進計画で掲げている主に知ってもらいたいテーマ（栄養バランス、適正体重の維持、減塩、野菜や果物の摂取、朝食欠食、噛ミング 30、食の安全、災害時の食の備え、共食、郷土料理、地産地消、食品ロス削減）をコラムとして掲載することで、食育について幅広い知識を得られる内容となっている。

★配布場所は市役所本館・別館受付、本館3階健康づくり課、各生涯学習市民センターなど。

★枚方キッチンレシピブック Vol. 1、Vol. 2は市ホームページにて公開している。



▲枚方市ホームページ

<お問い合わせ>健康福祉部 健康づくり課 ☎072-841-1458 FAX072-841-3039