

## ふくいのお食育・地産地消をすすめる6月食育月間〈企画内容〉

食料産業振興課

### ◎テーマ「福井のごはんを食べて強くなろう！」※

【サブテーマ1】～ スポーツをする子供達を“ふくいのおにぎり”で応援～

【サブテーマ2】～ 一日の始まりは“ごはん”から～

1 期 間：6月3日（金）～19日（日）

2 場 所：県内量販店、農産物直売所等

3 内 容：

#### (1)「福井のごはんを食べて強くなろう」運動推進【ポスター・POP・スポッター貼付、チラシ配布】

①ごはんは、スポーツのエネルギー源として優れていることを紹介

②スポーツの合間にエネルギーを補給する「補食」を“ふくいのおにぎり”で解説

おにぎりの具材に福井県産農林水産物・加工品を活用

活用例を県立鯖江高校陸上部員が紹介。はぴりゅう・たべりゅうも応援！

③“ウォーミングアップは朝ごはんから”をPR

ごはんの朝食に欠かせない“味噌汁”に福井県産農林産物・大豆加工品の活用を  
推進

#### (2)“ふくいのおにぎり”の紹介【試食紹介】

米や具材売り場で試食を実施(店舗バックヤードで試食品調理)

#### (3)“朝ご飯ソング”の店舗内紹介【BGM活用】

ふくい朝ご飯推進キャンペーンソングとして県が制作した「ふくい 朝ごはんの歌」を  
月間中、店舗内に流す

#### ※「福井のごはんを食べて強くなろう」運動

- ・平成28年度の食育推進のテーマとして、6月食育月間をスタートに、年度内推進していく。
- ・「福井しあわせ元気国体」を目標にスポーツに励む子ども達をエネルギー源となるご飯で応援することにより食育推進を図る。
- ・「福井しあわせ元気国体」を福井米をはじめとする、「福井の食」で応援し盛り上げる。

## 《補足資料》 「福井のごはんを食べて強くなろう！」

### 【サブテーマ1】～ スポーツをする子供達を“ふくいのおにぎり”で応援～

#### ◆ “ふくいのおにぎり”の具としておすすめの県産食材

	おすすめの具材	調理方法
1	福井梅の梅干	種を除いて、果肉を刻んで、ごはん混ぜ握る
2	もみわかめ	そのまま、ごはん混ぜ握る
3	鯖のへしこ	焼いて、ほぐして、ごはん混ぜ握る
4	ネギ	刻んで、油で炒め、醤油で味を調え、ごはん混ぜ握る
5	人参	刻んで、油で炒め、日本酒・醤油で味を調え、ごはん混ぜ握る
6	たまご	溶き卵に塩を加え、炒り卵にして、ごはん混ぜ握る
7	豚肉 (福井ポークなど)	薄切り肉を焼いて、タレに絡めて、握っておいたごはんを包む
8	牛肉 (若狭牛など)	赤身肉を一口大に切り、焼いてタレに絡めて、ごはんの中心に握る
9	豚ネギ味噌	豚肉とネギを刻み、油で炒め、味噌・みりんを加える。ごはん混ぜ握る

### 【サブテーマ2】～ ウォーミングアップは朝ごはんから～

#### ◆ ごはんの朝食に欠かせない“味噌汁”の具としておすすめの県産食材

- ・ 6月に出荷される県産野菜（玉ねぎ、ネギ、小松菜、ホウレンソウ、ナス等）
- ・ 県産きのこ（シイタケ、マイタケ、ヒラタケ、エノキタケ）
- ・ 県産大豆でつくる加工品（豆腐・油揚げ・うち豆）、そして味噌