

令和4年11月4日
第8期練馬区食育推進ネットワーク会議

令和4年度 練馬区健康推進課 Instagram について

1 投稿内容

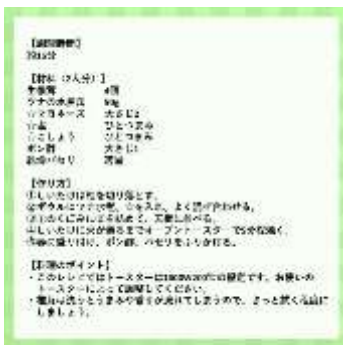
練馬区食育推進ネットワーク会議で、委員から頂いた意見をもとに、令和4年9月の投稿より、投稿画像および#（ハッシュタグ）を変更し、より検索時に印象に残りやすいように下記のように変更した。

【9月2日投稿】

① 表紙（1枚目）



③ 作り方（3枚目）



② メニュー名・料理写真紹介（2枚目）



④ 食育情報（4枚目）



⑤ 献立提案（5枚目）



～キャプション（投稿画像の下のコメント）～

しいたけのツナマヨ焼き

この時期の生椎茸は香り豊かで、肉厚なのが特徴です。今回はその生椎茸をまるごと使ったレシピを紹介します！

1日に必要な野菜は350g！！1日5とれとれ！（1とれとれは70g位の野菜量です）を目指しましょう。

【栄養価】

エネルギー 70Kcal

たんぱく質 5.1g

脂質 4.8g

糖質 1.5g

食物繊維 1.1g

食塩相当量 0.8g

#野菜とれとれ 1日5とれとれ

#野菜レシピ #健康的な食事

#ねりまの食育 #おうちごはん

#旬野菜 #しいたけ

#副菜 #きのこレシピ

#夕飯メニュー #夕食メニュー

2 周知について

都市農業課の協力により、本庁舎1階の農産物自動販売機「ねり丸直売所」横に、Instagram周知チラシ掲示した。今後、農産物直売所での周知や投稿内容など、都市農業課の協力を得ながら進めていく。また、練馬区食育推進講演会等の食育イベントでも周知を図っていく。

3 令和5年度の投稿内容について

野菜レシピ投稿については、週1回の投稿を続けていく。野菜の種類等については要検討。他に都市農業課、生産者と協力し、練馬で採れる珍しい野菜等のレシピを季節に合わせて投稿予定。