



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、企業対抗戦を今年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
脂質:8.1g
食塩相当量:0.2g

たんぱく質:3.1g
炭水化物:3.2g
カルシウム:22mg

▼材料(2人分)

・牛乳
・酢

500ml
大さじ3

・冷凍枝豆(粒)
・カット野菜
・ミニトマト
・オリーブオイル

10個
適量
6個
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。