

# 食育推進活動への道

## ご当地弁当

食育の日（19日）を周知するきっかけづくりとして開始。

日本の食文化を継承するため日本全国の郷土料理を取り入れました。



## 健康サポート弁当

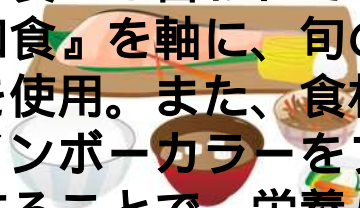
健康に特化したテーマにちなんだお弁当をご提供。また、厚労省の掲げる、

『Smart Life Project』に企業登録し、野菜摂取不足による必要性をお伝えしました。



## 菜食健美弁当

体に良いと言われている『和食』を軸に、旬の食材を使用。また、食材のレインボーカラーをプラスすることで、栄養バランスをPRしました。



## 世界文化遺産弁当

ユネスコ無形文化遺産に「和食」が登録されたことをうけ、『和食』の素晴らしさをお伝えするとともに、すでに登録されている世界の料理も提供し、その国の食文化についてお伝えしました。



## ヘルシーアレンジ弁当

人気メニューを食材や調理法の変更によってヘルシーにアレンジし、ヘルシーでも美味しく食べていただけるメニューをご提案しています。



# 取り組み内容について

2011年度～2015年度



# 2011年 ご当地弁当シリーズ

『食育』企画を開始。  
『日本食文化の継承』とし、  
日本全国の郷土料理を取り  
入れたお弁当をご提供。

日本全国ご当地弁当 2011. 6. 17 FRI/工場給食

## うまかもん弁当

第一弾 九州編

**幸子れんこん**  
熊本県郷土料理。江戸時代、病弱だった熊本藩主細川忠利を心成した和地が、薬根を食べるよう勧め、薬の煎方をして平五郎がからし薬根を作った。すると忠利は、大変喜んで食べたという。薬根を精切りにした断面が細川家の家紋と似ていたことから、明治維新までは門外不出の料理だった。

**豚しゃぶ ゆず胡椒風味**  
鹿児島県は黒豚が有名...ということで、豚肉を使ったメニューに!

**鮎の胡麻焼**  
福岡県郷土料理。地元では、ごま餅と言う。新鮮なサバを塩漬状態で揚げ込んだもの。

**いとしい**  
佐賀県 伊予名物。弾力のあるイカの身とふんわりとした口当たりが好評。

**とん天**  
大分県郷土料理。県民にとっては極めて一般的な料理。

**マンゴー**  
宮崎県特産物。一つひとつの果実をネットで包み、果実が熟し自然に開果するの待ち、収穫する。美肌効果があるビタミンAが豊富に含まれている。

**血うどん**  
高知県郷土料理。元々は、ちゃんぽんを土間にアレンジし、配達時にこぼれないよう汁を少なくしたもので、見た目が血に染った焼うどんのようだったことから「血うどん」の名が付いた。その後、惣菜そばが広わり長崎で発祥し、同じように「血うどん」と呼ばれるようになったと言われている。

是非、ご賞味下さい 三菱電機ライフサービス株式会社

工場給食を楽しく食べよう

2011年度 食育企画イベント **ご当地弁当**

毎月19日は 各地方の料理を取り入れたお弁当を提供いたします!

月に一度のお楽しみ♪ **特別食**

行事や旬の食材を取り入れたいつもよりもちょっと豪華なお弁当!

工場給食 19日 18日 金曜日 東海編

## でらうま弁当

**あんかけスパゲッティ**  
名古屋名物。太いスパゲッティに、とろりとコクのある濃厚なあんかけが特徴。

**味噌おでん**  
愛知県の名産品。八丁味噌ベースとした甘めの汁で煮込んだおでん。

**肉まひきおでん**  
明治時代、長瀬がオジの創りださしていた時に偶然おでんができたことから肉まひきおでんが生まれた。肉の量は、おでんの2倍。

**あじかけ**  
三重県の名産品。あじの旨味を生かした、おでんやうどん、そばなどに使われる。おでんやうどん、そばなどに使われる。

**いとう**  
名産品。うるやまかみおでん。米粉も主原料として用いている。

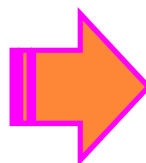
**おから豆腐**  
福井県の名産品。おからの旨味を生かした、おでんやうどん、そばなどに使われる。

是非、ご賞味下さい 三菱電機ライフサービス株式会社



# 2012年 健康サポート弁当

厚労省が掲げる『Smart Life Project』（2011年2月開設）に企業登録。その中の『Smart Eat』に特化し、活動を開始。



**食育活動 テーマ 健康サポート弁当**

2011年度は毎月19日の食育の日に**ご当地弁当**を提供させて頂いておりました。2012年度は**Smart Eat**をテーマに**健康サポート弁当**を提供させて頂きます。

厚生労働省が推進する国民の健康寿命延伸のためのProject

Smart Walk 適度な運動

Smart Life Project 健康寿命をのばしましょう

Smart Eat 適切な食生活

Smart Breath 禁煙

厚生労働省の調査より、生活習慣病予防のためには**1日350g以上の野菜をとることが必要！**

～工場給食での取り組み～  
2012年度の毎月19日の食育の日は**1日に必要な野菜の1/2**をメニューに取り入れた**健康サポート弁当**を提供していきます。

三菱電機ライフサービス㈱伊丹支店はSmart Life Projectに企業登録しています。

Smart X Eatで健康寿命をのばしましょう。

このようなメニューを提供していきます！

- ・赤・緑・黄 バランスメニュー
- ・発酵美人メニュー
- ・かむかむメニュー
- ・夏野菜たっぷり 夏ハテ対策メニュー
- ・腸内環境改善メニュー
- ・骨力UPメニューなど…

三菱電機ライフサービス㈱伊丹支店

**工場給食** 良く噛むことを目的に **かむかむメニュー**

10月19日 金曜日

2012年食育全国健康サポート弁当 野菜1日350g! 工場給食で1/2摂取!

Smart X Eatで 毎食野菜をのばしましょう。 毎月19日は食育の日

熱量691kcal 塩分2.4g 野菜量181g

今回の主食は **玄米ごはん**

ごぼうヒリ辛炒め 鶏大根ごま和え 蓮根じゃこ和え

しがい噛むことのできる食材を使ったメニューです!

鶏干大根 味噌バター風味 鶏肉塩たれ焼 揚げ唐揚げ

昼食1食で摂れる野菜量をPOPでご紹介!!



月ごとに、健康に関するテーマを設定し、それに沿ったメニューを提供。





# 2013年 菜食健美弁当

**食育活動テーマ Smart Eat 菜食健美弁当**

**「菜食健美弁当」**  
健康な料理といわれている日本の料理(和食)を軸に、旬食材を使用したメニューを提供し、お弁当を通して「旬」を感じていただける工場給食を提供していきます。

**Smart Walk 適度な運動**  
厚生労働省が推進する国民の健康寿命延伸のためのProject

**Smart Life Project 健康寿命をのぼしましょう**

**Smart Eat 適切な食生活**

**Smart Breath 禁煙**

**日本食が健康に良いのはなぜ?**  
日本古来の自然の産物は、多量食物繊維を含み、カロリーも低いものが多い。動脈硬化、高脂血症、糖尿病、胆石、大腸がんの原因となるコレステロールや中性脂肪の増えすぎ、高血圧、便秘、肥満などが、食物繊維をとることによって予防・治療に大きな効果がある。

**毎月19日、食育の日**  
旬の食材を使用した和食メニューで  
**赤黄青(緑)白黒紫オレンジ**  
レインボーカラーの食材を取り入れた  
彩り弁当!

**赤** トマト、ピーマン、パプリカ、トマト、ピーマン、パプリカ  
**黄** ハブリカ、スイートコー、ハブリカ、スイートコー  
**青(緑)** キュウリ、アスパラ、アスパラ、アスパラ  
**白** 大根、人参、大根、人参  
**黒** 物かめ、黒豆、物かめ、黒豆  
**紫** 茄子、さつまいも、茄子、さつまいも  
**オレンジ** かぼちゃ、にんじん、かぼちゃ、にんじん

レインボーカラーの野菜を取り入れることで、自然と栄養素をバランスよく摂取できることに着目!!

日本食(和食)を取り入れた『菜食健美弁当』。  
お弁当を通じて、四季折々の『旬』を伝える。

**工場給食 菜食健美弁当** 毎月19日は食育の日  
Smart X Eat 健康寿命をのぼしましょう。

2013年度食育企画  
旬の食材を使用した和食メニュー  
赤黄青(緑)白黒紫オレンジ レインボーカラーの食材を取り入れた彩り弁当!

**10月18日 金曜日** 熱量 696kcal 塩分 2.4g 野菜量 175g

**緑** キンゲン菜と黒糖煮  
**白黄赤** 秋鮭和風マリネ  
**白** 里芋をほろ味噌  
**黒紫** 黒豆  
**緑黒** 白菜昆布和え  
**オレンジ** 人参ごまサラダ  
**黒紫** 願ヒレ秋の味覚あんかけ  
**黄** スイートポテト

# 2014年 世界文化遺産弁当

ユネスコ無形文化遺産に『和食』が登録されたことを受け、無形文化遺産に登録されている世界の料理(和食・メキシコ料理・地中海料理・フランス料理・トルコ料理)を提供。

Smart Eat 食育活動 テーマ

## 「世界文化遺産弁当」

「ユネスコ無形文化遺産」  
一日の野菜摂取量 350gの1/2を摂取できる!

に登録されている料理を **毎月19日 食育の日** に提供致します!

### 和食: 日本人の伝統的な食文化 (日本)

和食文化の特徴

- 多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用
- バランスよく健康的な食生活
- 自然の美しさの表現
- 年中行事との関わり

### フランスの食文化 (フランス)

味の芸術や人とのつながりの大切さが美意識されていること、食材の種類が豊富で、多様なソースを使用し、上品な繊細な料理が主流である。

### 地中海料理 (スペイン・イタリア・ギリシャ・モロッコ)

伝統に基づく社会的慣習、魚介類、穀類、乳製品、野菜、果物類等をバランス良くとり、油分は肉類を少量、オリーブオイルを中心として摂取する料理。

### トルコ料理 (ケシキキの国) (トルコ)

世界3大料理のひとつで、肉料理、ヨーグルトやナッツ類を使用した料理、ケンケキなどは、麦や肉、ミルクなどを煮込んで作る粥に似た料理。

### メキシコの伝統料理 (メキシコ)

2000年以上の歴史を誇り、アザの先住民とスペイン人とヨーロッパの食文化が混ざり合いながら育まれてきた。基本食材はトウモロコシ、豆、唐辛子。

三菱電機ライフサービス株式会社 フードサービス部

## 世界文化遺産弁当

2014年度食育企画

7月18日(金)～地中海弁当～

地中海料理の特徴

地中海料理の特徴

- 安全なる自給自足 (その土地で収穫され、加工し、調理する)
- 家庭料理を味わう
- 食を通じて歴史・文化を学ぶ

【今回使用している野菜類】184g

三菱電機ライフサービス株式会社

各メニューの説明と料理の特徴を記載し、お弁当を通じて各国の伝統と料理を発信。



# 2015年 ヘルシーアレンジ弁当

喫食者アンケートを実施し、その中から人気メニューをピックアップしたうえで、ヘルシーにアレンジしてご提供。

Smart Eat 食育活動 テーマ 「ヘルシーアレンジ弁当」

工場給食の人気メニューをヘルシーにアレンジし、  
一日の野菜摂取量350gの1/2以上を摂取できます！

**毎月19日 食育の日** に提供致します！

将来重大な健康障害となる可能性のある生活習慣病… その予防の一つに、「食生活の改善」があります。食育弁当では、使用している野菜量やヘルシーレシピのご紹介など、食を通して健康に関する情報を発信して参ります。食育弁当を食べて、健康賢者を目指しましょう！ お楽しみに★

…提供例…

**焼き鮭弁当**  
大根おろしソースを使用し、減塩＆野菜量アップ！  
★アレンジ★

**ヘルシー えびイカフリ弁当**  
えびイカを揚げずにホイルし、カロリーダウン！  
★アレンジ★

**ヘルシー 夏野菜カレー弁当**  
夏野菜を多く使用し、野菜量アップ！  
★アレンジ★

三菱電機ライフサービス株式会社 フードサービス部

毎月、『ヘルシーポイント』とし、アレンジした箇所を掲載。使用部位や調理法の変更などで工夫し、ヘルシーに!!

例) 酢豚

☆今月のヘルシーポイント☆

①使用部位を変更  
通常：豚うで …140kcal  
今回：豚もも …119kcal ↓ -21kcal

②豚肉の揚げ調理を焼き調理へ変更  
通常：油使用量 7g…64kcal  
今回：油使用量 3.5g…32kcal ↓ -32kcal