

▶ ホーム ▶ 各課のご案内 ▶ 経済部 農務課 ▶ 農政係 ▶ 毎月19日は食育の日

毎月19日は食育の日

ここでは「食育の日」と題して、季節ごとに食育に関する情報を公開しています。
あらためて食や生活習慣を振り返ってみましょう！

8月31日は“野菜の日”

8月19日は“食育の日”、そして8月31日は“野菜の日”・・・
今月は食の話題が盛りだくさんの月です！

厚生労働省は一日に350g以上の野菜を摂ることを推奨しています。
ただたくさん食べるだけでなく、赤や黄、緑など、いろいろな色の野菜を組み合わせると、栄養バランスがぐんとアップするんですよ！

いつもの食卓に、あと一皿！名寄のおいしい野菜料理をプラスしてみませんか？名寄の旬の野菜をたっぷり食べて、暑さに負けない元気な体を作りましょう！

毎月 19日は「食育の日」です！

≡ 8月31日は野菜の日 ≡

厚生労働省は「野菜を1日350g以上食べる」ことを推奨しています。
そもそも「野菜350g」とはどのくらい？

1日に食べる目安は「小鉢約5皿分」！

- ・ 生野菜だけではなく、炒め物や煮物、汁物の野菜も含みます。
- ・ いつもの料理に「あと一皿」野菜料理をプラスしてみましょう。

例えばこんな組み合わせ

サラダ (70g)	+	煮物 (70g)	+	野菜炒め (100g)	+	おひたし (50g)	+	野菜たっぷり味噌汁 (60g)
合計 約350g								

ワンポイント

いろいろな色の野菜を組み合わせると栄養バランスもアップ！

緑黄色野菜 淡色野菜 きのこ類

夏野菜は水分を補給し夏バテや熱中症予防に最適です！

名寄のおいしい野菜を食べて、元気な体を作りましょう！

名寄市食育推進協議会（事務局：名寄市経済部農務課）

名寄市内農産物直売所

下記のリンク先では名寄市内の農産物直売所についてもお知らせしています。
ぜひご覧ください！

「食育の日」バックナンバー

令和8年6月 「食育月間：大人の食育って？」 (PDF：570KB)

令和8年4月「家計の味方！アスパラガス」 (PDF : 655KB)

令和8年2月 「五味のひとつ“うまみ”」 (PDF: 548KB)

令和7年12月 「病気を予防する かぼちゃ」 (PDF : 2.53MB)

令和7年10月「食品ロス削減月間」(PDF: 1.59MB)

令和7年8月 「夏野菜 スイートコーン」 (PDF: 1.25MB)

令和7年6月「食育月間&牛乳月間」(PDF: 1.08MB)

令和7年4月 「春を告げる アスパラガス」 (PDF : 1.45MB)

令和7年2月 「朝ごはんを食べよう！」 (PDF : 645KB)

令和6年12月 「“ん”のつく食べ物」 (PDF : 698KB)

令和6年10月「食品ロス削減月間」(PDF: 1.05MB)

令和6年9月 「秋はじゃがいもの季節」 (PDF : 739KB)

令和6年6月「食育月間：農産物直売所案内」(PDF: 442KB)

令和6年4月 「シーズン到来！アスパラガス！」 (PDF : 687KB)

令和6年2月 「今が旬！れんこん」 (PDF: 346KB)

第4次名寄市食育推進計画

名寄市では、令和5年3月に「第4次名寄市食育推進計画」を策定しました。
下記のページからご覧いただけます。

第4次名寄市食育推進計画 ～食育推進のための9つの目標～

- 1 食育に関心をもとう、実践しよう
- 2 朝食を毎日食べよう
- 3 栄養バランスに配慮した食生活を実践しよう
- 4 適正体重の維持や減塩等に気を付けた食生活を実施しよう
- 5 和食及び行事食を推進しよう
- 6 食品の安全性について基礎的な知識をもとう
- 7 地産地消を推進するとともに、食に関する感謝の念と理解を深めよう
- 8 食品ロス削減のため意識して行動しよう
- 9 様々な情報発信媒体を活用し、食について理解を深めよう



名寄市食育推進計画

もち米レシピはこちら

名寄市では、毎月10日を「名寄もち米の日」としています。
下記のページではもち米の様々なレシピを紹介しています。
この機会に名寄のもち米を味わってみませんか？



毎月10日は『名寄もち米の日』

お問い合わせ・担当窓口

経済部 農務課 農政係

住所：郵便番号098-0507 北海道名寄市風連町西町196番地1
電話番号：01655-3-2511
ファクシミリ：01655-7-8080
メール：ny-noumu@city.nayoro.lg.jp

情報発信元：経済部 農務課 農政係

最終更新日：2026年07月30日

電話番号：01655-3-2511 ファクシミリ：01655-7-8080 メール：ny-noumu@city.nayoro.lg.jp

関連カテゴリー

[農林畜産業／食育・地産地消](#)

経済部 農務課／農政係

[～もち米日本一フェスタ～第48回なよろ産業まつり](#) | [令和8年度名寄市農林業施策の概要について](#)
[環境負荷低減事業活動実施計画等の認定制度（みどり認定制度）](#)
[令和8年度経営所得安定対策事業事業説明会資料等について](#) | [家族経営協定](#)
[【受付終了】令和7年度「畑地化促進事業」、「コメ新市場開拓等促進事業」、「畑作物産地形成促進事業」の要望調査についてのコピー](#)
[名寄市地域計画を公表します](#) | [名寄市内農産物直売所案内](#)
[【8月23日開催】第48回なよろ産業まつりの出店者募集について](#) | [法人設立支援事業のご案内](#)
[「名寄市もち米ロゴマーク」の使用について](#) | [農村女性の活動等支援](#)
[名寄市農産物簡易加工処理施設（グリーンハウス）](#) | [もちつき道具の貸出](#) | [毎月10日は『名寄もち米の日』](#)
[環境保全型農業直接支払交付金](#) | [16代目なよろもち大使決定！](#) | [毎月19日は食育の日](#)
[2023輝け！新春なよろもちつき大会ともち米文化祭](#) | [実質化された「人・農地プラン」の公表について](#)
[名寄市集落支援員](#) | [第2次名寄市農業・農村振興計画（後期実施計画）](#) | [名寄市食育推進計画](#)
[名寄市鳥獣被害防止計画（第6次）](#) | [新規就農](#)

5分から17時30分） 電話：01654-3-2111（交換） メール：nayoro@city.nayoro.lg.jp

〒大通南1丁目1番地
〒風連町西町196番地1
〒市字智恵文11線北2番地

© 2009 Nayoro city. All rights reserved.