

▶ 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

毎月19日は「食育の日」です。  
季節ごとに食育に関する情報を公開しています。

### 五味のひとつ「うまみ」

2月は、料理をおいしく仕上げる「うまみ」について意識してみませんか。  
うまみを活かすことで、塩分を控えながらも満足感のある食事につながります。  
だしや発酵食品など、身近な食材を取り入れて、健康的な食生活を心がけましょう！

**毎月19日は「食育の日」です！**

**うまみ** って何だろう？

- 1908年、池田菊苗博士が昆布から発見しました。
- 甘味、酸味、塩味、苦味、うまみで5つの基本味となります。
- 近年では「UMAMI」として世界共通語となっています。

**グルタミン酸** × **イノシン酸**  
**グアニル酸**

料理に深みを与え、塩分を減らしても、おいしく感じさせる効果があります。少量でも満腹感を得られ、ダイエットにも効果があります。

**ポイント** 異なるうまみ成分を組み合わせることで、感じるうまみが倍増します！

名寄市食育推進協議会（事務局：名寄市経済部農業経営担当）

### 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！

※令和7年度の直売所販売は終了しました。

[名寄市内農産物直売所案内](#)

## 「食育の日」バックナンバー

- 令和7年10月 (PDF : 1.59MB)
- 令和7年8月 (PDF : 1.25MB)
- 令和7年6月 (PDF : 1.08MB)
- 令和7年4月 (PDF : 1.45MB)
- 令和7年2月 (PDF : 645KB)
- 令和6年12月 (PDF : 698KB)
- 令和6年10月 (PDF : 1.05MB)
- 令和6年9月 (PDF : 739KB)
- 令和6年6月 (PDF : 442KB)
- 令和6年4月 (PDF : 687KB)
- 令和6年2月 (PDF : 346KB)
- 令和5年12月 (PDF : 328KB)

## 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」

名寄もち米を使った美味しいレシピ

5点 チーズイン肉巻きおにぎり

毎月10日は「名寄もち米の日」

名寄もち米を使った美味しいレシピ

毎月10日は「名寄もち米の日」

名寄もち米を使った美味しいレシピ

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](mailto: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02月10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](mailto: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

[【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](#) | [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](#) | [農村女性免許取得支援制度について](#)

[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](mailto: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.