

【様式1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	埼玉県
取組市町村名 取組団体・企業名	深谷市
取組の名称	妊婦さん向けレシピ（鉄たっぷりレシピ）の作成
実施時期	6月中（レシピの配布は6月から通年）
取組内容に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）	<input type="checkbox"/> 1 みんなで楽しく食べよう <input type="checkbox"/> 2 朝ごはんを食べよう <input checked="" type="checkbox"/> 3 バランスよく食べよう <input type="checkbox"/> 4 太りすぎないやせすぎない <input type="checkbox"/> 5 よくかんで食べよう <input type="checkbox"/> 6 手を洗おう <input type="checkbox"/> 7 異物に気をつけよう <input type="checkbox"/> 8 食べ残しをなくそう <input type="checkbox"/> 9 産地を応援しよう <input type="checkbox"/> 10 食・農の体験をしよう <input type="checkbox"/> 11 和食文化を伝えよう <input checked="" type="checkbox"/> 12 食育を推進しよう
取組内容	<p>鉄は、妊娠中に必要量が増加するが、食事から摂りにくく不足が心配な栄養素である。</p> <p>市で実施しているマタニティごはんレッスンの参加者アンケートでは、鉄などを手軽に摂れるレシピを知りたいとの声が多数挙がっており、レシピを作成し発信することとした。</p> <p>レシピには鉄が豊富に含まれていることが分かるようにオリジナルのマークを付けた。</p> 

### チョコバナナシェイク

バナナのやさしい甘みが子どもから大人まで  
飲みやすいシェイクです♡



Good!



### 夏野菜キーマカレー

Good!



Cookpad  
深谷市アカウント



暑い夏、夏野菜たっぷりのキーマカレーを食べて元気に！  
トッピングの野菜はアレンジ自在、自分好みのカレーを  
お楽しみください。