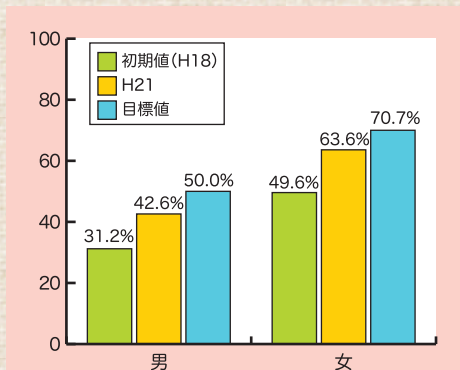


★若者期食育推進ワーキング★

南区では、南区食育推進連絡部会を中心に、平成22年度から3ヶ年計画で、若者(10代後半～20代)期に対する食育推進を強化する取り組みを実施しています。

なぜ若者期？

朝食を毎日食べている人の割合(20代、性別)



資料:「第2次福岡市食育推進計画」より抜粋

「朝食を毎日食べている人の割合」は、H18からは改善傾向にあるものの、まだまだ低い現状です。



南区の大学生10名と共働でワーキングを行い、“若者の若者による若者のための”かんたん朝食レシピ集を作成しました。レシピ集には、1品1人分あたりの下記のような情報を記載しています。

- 栄養価(kcalなど)
- 食事バランスガイド
- 調理時間(材料揃え、下ごしらえ、調理からできあがりまでの目安)
- 費用(レシピ作成時の時価で算出)

また、食育メモも記載しているので、ぜひ参考にしてみてください♪