

毎月19日は食育の日

～6月は食育月間～

主食・主菜・副菜の
そろった食事をしませんか？



新潟市食育・花育推進キャラクター
まいかちゃん

令和5年6月 新潟市食と花の推進課発行

食事作りの時、
何を考えて
作りますか？

健康に気をつけたいけど、
栄養バランスを考えるの
は難しそうと思って
いませんか？

まずは **3種類のおかず** をそろえよう！

副菜

野菜・海藻・きのこなど
体の調子を整える
もとなる食品を
多く使ったおかず

主食

ごはん・パン・麺など、
エネルギーのもとになる
食品を多く使った料理



主菜

魚・肉・卵・大豆製品など、
体を作るもとになる
食品を多く使ったおかず

副菜

主食・主菜・副菜をそろえることを意識すると
栄養バランスのよい食事になります！

でも・・・何品も用意するのは大変、
コンビニを利用することが多いという方は、
こんな組み合わせでも♪

主食、主菜、副菜が含まれる料理の組み合わせ（例）



親子丼 + 具だくさん汁



カレーライス + サラダ



ミートソース
スパゲティ + 野菜スープ



中華丼 + わかめの酢の物

このような料理なら、より手軽にバランスが整います。
まずは1食分から、主食・主菜・副菜をそろえるようにしてみましょう。

新潟市民は
カレー好き?!

カレールウ購入金額、購入量とも

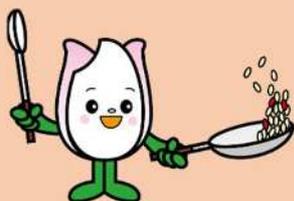
第1位*! !*全国52市中の順位

※出典：総務省家計調査(令和2～4年平均)
1世帯当たり年間支出金額及び購入数量(二人以上の世帯)

具だくさんカレーに
すれば、バランスも
ばっちり



旬の食材を使ったレシピ公開中!



cookpad



新潟市のキッチン

まいかちゃんInstagramで
食の情報発信中!



新潟市「食育の日」協力店で食べられる食育メニュー

★バランスばっちり ★野菜120g以上使用 ★県産食材5割以上使用

※営業時間等が変更となっている場合がございますので、
ご来店の際は事前に各店舗にご確認いただくことをおすすめいたします。

ヘルシーカフェ Hacchi-☆(6/19~6/23)



気まぐれ旬野菜ランチ
(1日限定10食)

★★★ ¥1,000

住:中央区上大川前通5番町 人情横丁
電:080-3726-0141 提:11:00~17:00(L.O.)
休:不定休

カフェテラスピーア(6/19~6/23)



旬野菜たっぷりロールチキンランチ
(1日限定30食)

★★★ ¥1,000

住:中央区学校町通1-602-1 市役所本館2階
電:025-223-2150 提:11:30~14:00(L.O. 13:30)
休:土・日・祝日

ダイニング エディット エチゴ (6/19~6/25)



新発田産アスパラの豚肉巻き
/ブロシエットスタイル

★★★ ¥1,760

住:中央区弁天1-2-4 ホテルグローバルビュー新潟
電:025-245-8770 提:11:30~14:30(L.O. 14:00)
休:なし

ハイランク食堂 (6/16限り)



※写真は食育メニューのイメージです。

食育メニュー

★★★ ¥770

住:秋葉区程島2009 秋葉区役所となり
電:0250-24-3123 提:11:30~13:20
休:土・日・祝日

ナチュラルレストランかたやま

選べるデリ 3品ランチ

★★★ ¥1,320(税込)

住:東区卸新町3-16-31
ナチュレ片山2階
電:025-270-2088
提:11:00~14:00
(なくなり次第終了)
休:火・水曜



西洋料理屋 ダンスィングドール

テラスランチ(魚or肉)

★★★ 魚 ¥1,540(税込)
(土日祝:¥1,650(税込))
肉 ¥1,650(税込)
(土日祝:¥1,760(税込))



住:中央区万代1-3-30 万代シルバーホテル
電:025-247-5728
提:11:30~14:30(L.O.14:00)※変更の場合あり
休:なし(変更の場合あり)

和かふえ ベジ家

ベジデリ弁当

★☆☆ ￥1,296～

※ベジ弁当は864円～

住:中央区上所中1-8-20
電:025-278-3655
提:11:30～15:00
休:不定休



※写真はイメージです。

hana-na

ご飯少なめバランス弁当

★☆☆ ￥1,080(税込)

住:中央区上所上1-16-1
電:025-280-0339
提:11:00～19:00
(なくなり次第終了)
休:不定休



スーパー銭湯 極楽湯女池店 味処
スーパー銭湯 極楽湯松崎店 味処
スーパー銭湯 極楽湯榎尾店 味処

生姜焼き定食

★ ￥800



○女池店 住:中央区女池6-1-11 電:025-288-2588
提:11:00～22:00 休:なし
○松崎店 住:東区新松崎3-24-13 電:025-279-2325
提:11:00～22:00 休:なし
○榎尾店 住:西区榎尾424 電:025-264-5405
提:11:00～22:00 休:なし

誠食堂

ダイエットメニュー 鶏セット

★☆☆ ￥750(税込)

住:江南区茗荷谷711
電:025-257-6937
提:6:00～14:00(L.O.13:45)
休:市場休日(水・日曜)



旬の新潟市産・県内産の食材を選びましょう



6月19日の食育の日を中心とした日は、市内スーパーマーケットや直売所にて、地場産食材の販売等に力を入れて取り組みます。新鮮な旬の食材をお楽しみください！

キラキラマーケット

～食育・花育センターとのコラボ企画～
・マーケットで販売予定の梅(藤五郎梅、越の梅、南高梅)の品種紹介
・品種に適したレシピ提案(梅干し、梅酒、梅ジュースなど)

実施日: 6/19～7/18

農家持ち寄り市場 採彩

・春きゅうり、春トマト、アスパラガス、とうもろこし等の鮮度アピール
・旬野菜、旬果物のボリューム陳列
・店内精米機による精米したてのお米の提供継続

実施日: 6/1～6/30

百笑市場 春夏秋冬

旬の地場産野菜を通常価格よりも下げて販売。おすすめレシピも添えることで、たくさんのお客様へ地場産野菜の美味しさを伝えます。

実施日: 6/19

わくわくファーム豊栄店

・旬の野菜(トマト、きゅうり、アスパラ等)のボリュームUP陳列等
・重点野菜の魅力の協調をアピール(糖度、栄養価の数値化等)
・一番おいしいと思える食べ方の提案

実施日: 6/1～6/30

下記店舗でも食育の日の取組みを実施します

- ・イオン
- ・清水フードセンター
- ・ウオロク
- ・キューピット
- ・原信
- ・にいつフードセンター
- ・リオン・ドール
- ・わくわくマルシェ
- ・越王の里直売所

※取組みの詳細は新潟市HPをご覧ください



新潟市 食育の日協力店

検索