

◀食育の取組を子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、農林水産省が作成した12のピクトグラムの中の1つ「⑫食育を推進しよう」です。

市役所管理栄養士の元気レシピ



◆◆◆ 食生活で健康(幸) 寿命プラス2歳!! ◆◆◆

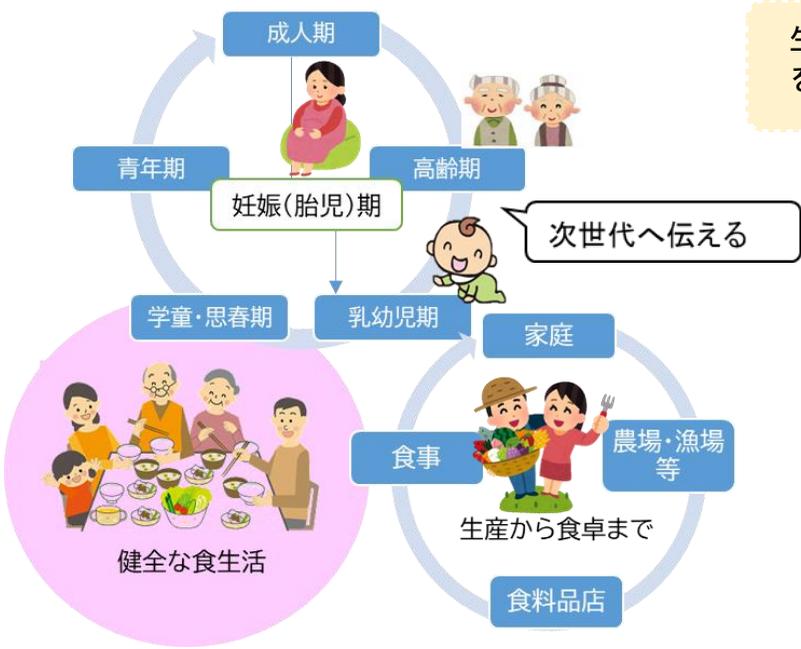
食育の環(わ) 「食べる力」 = 「生きる力」

6月は食育月間です(毎月19日は食育の日)

毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定めています。「食育月間」や「食育の日」をきっかけに、「食べること」を少し考えてみませんか？

「食育の環」とは、生産から食卓までの「食べ物の循環」、こどもから高齢者、そして次世代へといった「生涯にわたる食の営みの循環」を示します。また、食育は、豊かな自然、先人から受け継がれてきた文化、社会経済といった環境と密接な関係を持ち、生活の場としての地域とのつながりとも関連しています。

生涯にわたって「食べる力」 = 「生きる力」を育むことが重要です



食育で育てたい「食べる力」

- ★心と体の健康を維持できる
- ★食べ物の選択や食事づくりができる
- ★日本の食文化を理解し伝えることができる
- ★食事の重要性や楽しさを理解する
- ★一緒に食べたい人がいる
- ★食べ物を作る人への感謝の心

今月の おすすめメニュー！

(副菜) 水菜とさくらえびのサラダ

材料	分量(2人分)
水菜	90g
だいこん	30g
さくらえび	6g
ポン酢しょうゆ	小さじ2
かつお節	1g



さくらえびのサラダは思い立ってすぐに作れる簡単サラダです。さくらえびはカルシウムを多く含む食品です。1品のカルシウム量は159mgです。

1人分栄養価	
エネルギー	25kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	0.2g
炭水化物	3.2g
カルシウム	159mg
鉄	1.1mg
食塩相当量	0.4g

- ①水菜は4cm長さに切り、さっとゆで、水けを切る。だいこんは繊維にそって、4cm長さのせん切りにする。
- ②さくらえびは、フライパンで乾煎りし、香りがたったら、火からおろして粗熱をとる。
- ③①と②を混ぜ、器に盛り、ポン酢をかける。最後に、かつお節を上にかける。