

6月は食育月間です！

# 家庭・地域から始まる食育の輪

■問い合わせ：保健センター成人保健グループ ☎ 64-1039

## 「食育」ってなに？

私たちの体は、食べたもので作られています。つまり、毎日の食事が健康の源となります。

健やかな生活を手に入れるために、ご家庭の食卓を少し見直してみましょう。そのための知識を手に入れるのが「食育」です。

### みんなで食事を楽しみましょう！

1人で食べる人が多い人は、家族や仲間と会話を楽しみながら、ゆっくり食事をする機会を増やしましょう。子どもがいるご家庭では、家族みんなと一緒に食卓を囲むことで、子どもたちが食事の楽しさを実感することができます。

また、正しい箸の持ち方や食事のマナー、郷土料理や季節の料理といった食文化などを、大人から子どもに伝える良い機会にもなります。



### 「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう！

命をもらった動植物、食に関わる方々や料理をしてくれる方々に、感謝の気持ちを表しましょう。

日本では、年間約500万～800万tの食べ物が捨てられています（食品ロス）。日本人1人当たり、毎日約136g（お茶碗約1杯分）を捨てていることとなります。食品ロスを減らすために、どんなことができるか考えてみましょう。



## 地域で食育活動をしている食生活改善推進員

平成28年度は16回の「料理講習会」を開催し、134人の方にご参加いただきました。料理講習会では主食・主菜・副菜のバランスの良いメニューに加え、薄味でもおいしく食べられるメニューを提供しています。

夏休みには、小学生を対象とした「親子料理教室」を開催しました。親子で楽しく料理をすることで、普段家では食べない野菜などに挑戦した子たちもいました。今年も7・8月に開催しますので、ぜひご参加ください。

また、好評の「男性料理教室」も9・10月に開催します。ぜひご参加ください！



## おいしいレシピ

昨年の「親子料理教室」で好評だったメニューを紹介します。簡単に作れますので、ぜひ親子で挑戦してみてください♪

### しゅうまいの作り方 (20個分)

#### 材料

- 豚ひき肉…200g
- しいたけ…40g
- ④ (ごま油…小さじ1 / 水…大さじ1 塩…小さじ1 / 3 / こしょう…少々)
- ⑤ (おろししょうが…小さじ1 / 2 片栗粉…大さじ1 / 2)
- 冷凍むきエビ…20個
- しゅうまいの皮…20枚
- 味ぽん…大さじ1・1 / 3
- 玉ねぎ…100g
- キャベツ…120g

#### 作り方

- ① 玉ねぎ・しいたけはみじん切りにする。
- ② 豚挽き肉に④を入れて粘りが出るまでよく練る。①⑤を加えて混ぜる。
- ③ ②を20等分に分けて丸める。
- ④ しゅうまいの皮を手に広げ、③をのせてカップ型に包み、エビを上のにせる。
- ⑤ キャベツを洗って蒸し器に入れ、④を並べて8～10分蒸す。



▶ 献立例：おにぎらず・いんげんのごま和え・しゅうまい・きのこ汁