

栄養だより

～6月は「食育月間」です～

食育とは、心も体も健康で過ごすための「食」に関する知識を学ぶことです。国では、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定めて、食育を国民運動として推進しています。

●食育の具体的な取り組み例

食育に関する具体的な12の取り組みについて、絵文字でわかりやすく表現した食育ピクトグラム（農林水産省作成）があります。



食育と聞くと、一見難しそうですが、家族そろって食卓を囲むことや、早寝早起きをして朝食をとること、地元でとれた食材や旬の食材を食べることなども食育の取り組みとなります。6月の食育月間を機に、ぜひ、ご家庭で食育を意識してみてください。

今月のお料理レシピ

『ベビーホタテの磯部揚げ』

～今が旬の食材を使った1品～

《材料》（2人分）

ベビーホタテ	12個（120g）
小麦粉	大さじ3
水	大さじ3
青のり	小さじ1
塩	少々
揚げ油	適量

《作り方》

- 1 ベビーホタテは茹でて、貝とウロを取り除き、キッチンペーパーで水分を拭き取る。
- 2 小麦粉、水、青のり、塩を混ぜ合わせる。
- 3 青のりの衣にベビーホタテを入れ、全体に衣をまとうせたら170℃の油で両面に焼き色がつくまで揚げる。

《1人分栄養価》

エネルギー：169kcal
食塩相当量：0.5g

