

栄養だより

～6月は「食育月間」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。具体的には、規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事の実践、「食」を通じたコミュニケーションや、あいさつなどのマナー、自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化への理解を深めることなどがあります。

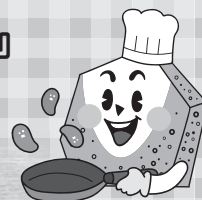
食育と聞くと一見難しそうですが、家族そろって食卓を囲むことや、早寝早起きをして朝食をとること、地元でとれた食材や旬の食材を食べることなども立派な食育です。6月の食育月間を機に、ぜひ、ご家庭での食育を意識してみてください。



* 今月の お料理レシピ *

『ホタテとアスパラガスのバターソテー』

～今が旬の食材を使った1品～



《材料》 (2人分)

ベビーホタテ	10個 (100g)	
アスパラガス	5本 (100g)	
ホールコーン	30g	
バター	10g	
A {	塩	少々
	こしょう	少々
	醤油	小さじ1/2
	レモン汁	少々

《1人分栄養価》
エネルギー：101kcal
食塩相当量：1.0g



《作り方》

- 1 ベビーホタテは、殻つきの場合は茹でて貝殻とウロを取り除いておきます。
アスパラガスは根元の固い部分をピーラーで皮をむき、熱湯でさっと茹で、5cm長さに切ります。
- 2 フライパンを中火で温め、バターを溶かし、ベビーホタテを加えて炒めます。
- 3 ベビーホタテに軽く焦げ目がついたら、アスパラガスとホールコーン、Aを加えてさっと炒めます。
- 4 器に盛り、レモン汁をかけて完成。

『語らい町長室』が利用しやすくなりました！

従来の来庁していただく方法に、『語らいオンライン町長室』と『語らい出前町長室』を加え、より利用しやすい環境を整えました。

また、開放予定日に限らず、公務などが入っていない日には、可能な限りご対応させていただきますので、お気軽にお問い合わせください。

なお、ご利用を希望される方は事前にお申し込みください。

■令和4年6月の開放予定日 6月22日(水) 午前9時から午後7時まで

※お問い合わせ先 役場総務・防災課 (Tel: 7-2111)