

# 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、食育を国民運動として推進しています。鹿部町では、第2期鹿部町食育推進計画に基づき、食育を推進しています。

食育とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識とバランスのよい「食」を自ら選択する力を身につけ、健康を育むことをいいます。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、ご家庭でも食育に取り組んでみましょう。

## ●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。



### \* 今月のお料理レシピ \*

#### 『たことじゃがいものガーリック炒め』

～食感の異なる食材を使ったよく噛んで食べられる1品～

#### 《1人分栄養価》

エネルギー：164kcal

食塩相当量：0.9g



#### 《材料（2人分）》

ゆでたこ	100g	にんにく	1片
じゃがいも	1個（100g）	塩	小さじ1/4
ブロッコリー	1/2株（80g）	こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ1		



#### 《作り方》

- ①じゃがいもは皮をむき、ひと口大の乱切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。にんにくは芽をとってみじん切りにする。たこはひと口大の乱切りにする。
- ②耐熱皿にじゃがいもとブロッコリーを並べ、水大さじ1をふりかけてラップをして600Wの電子レンジで2分間加熱する。
- ③フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、中火で熱する。香りが出たらじゃがいもとブロッコリーを入れて炒める。
- ④じゃがいもに焼き色がついたら、たこを加え、塩、こしょうで味付けする。

▼お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係（01372-7-5291）へ。