

6月は食育月間、毎月19日は食育の日 「食を通した幸せづくり」を応援します！

私たちは、食べることによって健やかな心とからだをはぐくんでいます。毎日の食事こそが、私たちの健康を支えているのです。家庭の味や家族団らんの時間を持つことの意義をもう一度考え直し、一人ひとりが、食に関心をもち、健全な食生活を習慣づけることが大切です。

6月は食育月間です。この機会に、「食を通した幸せづくり」について、考えてみませんか？



健康福祉部 健康推進課
992-5711



食育ボランティア料理教室

食を楽しみ、食育の輪を広げよう！

市では平成22年3月に食育推進計画を策定し、「すすめよう そだてよう のぼそう 食育 ～食を通した幸せづくり～」を基本理念に掲げ、次の4つの基本目標の実現に努めています。

- 基本目標1 「食に関心をもとう」
- 基本目標2 「食を楽しもう」
- 基本目標3 「食で元気になろう」
- 基本目標4 「食育の輪を広げよう」



御宿台保育園

収穫体験や料理教室で食を体験

これらの目標を達成させるために、市では次の取り組みを行っています。この機会に、積極的に参加しましょう。

(健康推進課による取り組み)

- 健康と歯のフェスティバル（6月14日・市民文化センター）での展示
- 幼稚園・保育園4歳児への食育や歯の健康づくりに関する講話

(食育ボランティア・市食生活健康推進会による取り組み)

- 幼稚園や小中学校で親子向けの料理教室への協力
- 各種イベントでの食育啓発

(幼稚園・保育園での取り組み)

- 野菜の苗植えや収穫体験
- 収穫した野菜などを使った調理体験

(小学校・中学校での取り組み)

- ふるさと給食週間（6月23日～27日）の普及活動
- 保護者の給食試食会

ふるさと給食週間のレシピ紹介！ ～静岡名産さくらえびを使った「しずおかさくらごはん」～

今が旬の静岡名産さくらえびを使った「しずおかさくらごはん」。6月23日からの「ふるさと給食週間」の献立です。ご家庭でも作ってみませんか？

1人分 = 295kcal

材料（米3合＝6人分）

- 米…3合
- しょう油…大さじ3
- 酒…大さじ2
- だし昆布…5cm
- ゆでたけのこ…100g
- 山菜（水煮）…30g
- さくらえび（釜揚げ）…20g



つくり方

- ①お米を研いでざるにあげておく。
- ②小鍋にAの調味料を入れ、たけのこ・山菜を入れ煮る。
- ③さくらえびを入れたら、灰汁（あく）をすくいひと煮立ちさせる。
- ④炊飯器に①の米を入れ、煮汁と水を合わせて3合の目盛り合わせる。
- ⑤だし昆布と③の具を米の上のせてスイッチを入れる。
- ⑥炊きあがったら、だし昆布を取り出し、ご飯を混ぜ合わせる。