



健康増進課 健康支援係
さいとう のりこ
齋藤 紀子 主任管理栄養士

6月は「食育月間」です

健康で心豊かな生活を送るためには、毎日、おいしく楽しく食べて、健康的な食生活を実践することが重要です。

国の食育推進基本計画では毎年6月を「食育月間」とし、食育に対する理解を深め、一層の充実と定着を図るものとされています。普段の食生活を振り返り、食育について意識してみませんか。

Event

こゆりこども園ライブキッチン



料理家で栄養士の本田よう一先生を招き、家庭でもすぐに作れて、野菜たっぷりの献立の調理実演を行いました。

参加者からは、「子どもも喜んでほうれん草を食べていたので、また挑戦します」「色彩もよくおいしくて体が温まりました」「実際の調理を見て手順や量がよく分かりました」などの声がありました。

野菜たっぷり献立

- トマトと長芋のみそ汁 (レシピは右→)
- レタスのごまのりナムル (5月号で紹介)
- 肉豆腐丼

【1食分の栄養価】 エネルギー 636kcal
たんぱく質 24.7g / 塩分 2.4g

Recipe

トマトと長芋のみそ汁



材料 2人分

- トマト 1個 (100g)
- 長芋 100g
- 豚ひき肉 50g
- ☆水 1と1/4 カップ
- ☆酒 大さじ1
- みそ 小さじ2

作り方

- 1 トマトは小さめの乱切りに、長芋は皮をむいて小さめの乱切りにする。
- 2 なべに1とひき肉、☆を入れ、中火にかけて5分ほど煮る。みそをとき入れ火を消して、完成。

Point

豚肉とトマトのうまみでだしらず！
ひき肉のかたまりを残して食べごたえをアップさせます。

check



◀ YouTube

本田よう一のにしあいづ kitchen
○絹さやと厚揚げの卵とじ



その他の動画は、

「本田よう一 にしあいづ」で検索

食支援ボランティア「エプロンの会」のメンバーとして活躍する、齋藤澄子さん、齋藤高子さん、武藤タイ子さん。
この日は、西平のミニデイサービスへ出向き、3人で仲良く考えた献立を調理し、利用者の皆さんと主食・主菜・副菜のそろった温かい食事を囲みました。コロナ禍で活動が制限されることもありましたが、一緒に食事をすることが、からだも心もあたたまり、人と人とのつながりを作ってくれます。に「さすけねえわ(輪)」を拡げる大切な活動になっていくようです。



▲写真左から齋藤澄子さん、齋藤高子さん、武藤タイ子さん (全員上野尻)
「おいしい！と喜んで食べてもらえるのがうれしいです。」

実践者
今月のさすけねえ輪