



♪食育通信♪

～広げようかしまの食育～

6月号



鹿嶋市保健センター

6月は食育月間です！食育ライフを始めましょう♪

食育スローガン『お・い・し・い・な』は、食育を実践するためには何から始めればよいか、基本となるものを示した本県独自の合言葉です。食育とは、難しいことではなく、普段の生活の中で実践できるものです。皆さまも今日から食育ライフを始めましょう。

合言葉は『お・い・し・い・な』🔑

① おはよう、ごはんを食べましょう

朝食を食べるには、早寝早起きが必要になるなど、生活習慣改善の大きなカギとなります。朝食を食べることや、1日3食規則正しく食べることで、生活リズムを整えましょう。

② いただきます、ごちそうさまを言いましょう

命をもらった動植物、食に関わる方々や、料理をしてくれる方々の活動があって、私たちは食べ物をいただいています。食べ物を大事にする気持ちや、作ってくれてありがとうの気持ちを表しましょう。

③ しっかり野菜を食べましょう

不足しがちな野菜をしっかり食べましょう。毎日の食事にあと一品野菜のおかずを足すと栄養バランスが整います。

④ いばらきの食べ物を味わいましょう

地域の日常生活や伝統行事等と結びついた食材や料理、食文化は私たちの誇りです。いばらきの豊かな食を味わう機会を大切に、食に関する技術や文化を学びましょう。

⑤ なかよくみんなで食事を楽しみましょう

家族や友人と一緒に食卓を囲み、コミュニケーションをとりながら食事を楽しみましょう。

◆旬の食材を使った おすすめレシピ◆



～トマトとオクラのさっぱり和え～

材料（1人分）

トマト	60g（1/3個）
オクラ	20g（1本）
乾燥わかめ	1g
えのきたけ	10g
しょうゆ	小さじ1/3
ねりわさび	小さじ1/6

ねりからしを代用したり、ゴマなどを加えてアレンジしましょう。

作り方

1. オクラは塩を振りかけ、板ずりして茹で、斜め切りに、えのきたけは石づきを取り、半分に切りほぐし、ともに茹でて冷ましておく。
2. トマトはヘタを取り、ひと口大に切る。乾燥わかめは水で戻し、水分をよくきっておく。
3. ボールにしょうゆとねりわさびをよく混ぜ、茹でたオクラとえのきたけ、わかめ、トマトを加えてよく和える。

★茹でたもやし、きゅうりなどを加えてもよいでしょう！

毎月19日は食育の日です。家族そろって楽しく食卓を囲みましょう！