



6月は食育月間です！～6月第3週は『かしまの食育週間』～

健康的な食生活をするには、心と身体の健康を維持し、生き生きと暮らすことにつながります。食育を通じて、生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育むことが重要になります。食育を通じた「食育の環（わ）」を広げましょう。

鹿嶋市では健康づくりの一環として健康増進計画である『第二次健康かしま21』を策定し、食育推進に取り組んでいます。

～食育の環（わ）を広げましょう～



1 みんなで楽しく
食べよう



みんなで一緒に食卓を囲んで家族や仲間と、会話を楽しみながら、ゆっくり食事をする機会を増やしていきましょう。

2 朝ごはんを
食べよう



生活リズムを整えることが、健康的な生活習慣にもつながります。朝ごはんを、いきいきとした1日のスタートを切りましょう。

3 バランスよく
食べよう



主食・主菜・副菜を組み合わせ、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。

4 太りすぎない
やせすぎない



適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。



5 よくかんで
食べよう



口腔機能が十分に発達し維持されることが重要ですので、よくかんでおいしく安全に食べましょう。

参考：農林水産省(食育ピクトグラム)

旬のおすすめレシピ

新じゃがと新玉ねぎの甘酢ケチャップ

【材料（2人分）】

- 新じゃが芋・・・小8個
- 新玉ねぎ・・・1/2個
- 鶏もも肉・・・200g
- 塩・コショウ・・・少々
- サラダ油・・・大さじ1/2
- 《合わせ調味料》
- トマトケチャップ・・・大さじ2
- 酢・・・大さじ2
- 酒・・・大さじ1
- 砂糖・・・大さじ1
- しょうゆ・・・少々

【作り方】

1. じゃが芋は皮付きのまま火が通るまで茹でる。
玉ねぎは串切りに切る。
鶏肉は一口大に切り、塩・コショウを振る。
2. フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉、玉ねぎを火が通るまで炒め、じゃが芋を入れて軽く炒める。
3. 合わせ調味料を絡めて、出来上がり♪



エネルギー：370kcal 塩分：1.0g

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！