

### 広げよう！かしまの食育！～食育推進計画が新しくなりました～

『食育』とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、生涯にわたって健やかな食生活を実践できる人を育てる取り組みのことで。

鹿嶋市では、総合的な健康づくりの指針として食育推進計画を含む『第三次健康かしま21』を令和8年3月に策定しました。市民の皆さん一人ひとりが健康への意識を高め、自分らしく健康的な生活を送れるよう、地域全体で食育を推進しています。

#### 【第三次健康かしま21】の基本理念

～健康づくりはあなたが主役、みんないきいき元気かしま～

施策の柱1「生活習慣の改善と食育を通じた健康づくり」①栄養・食生活・食育（食育推進計画）

#### 望ましい食習慣の形成

- ・毎日朝ごはんを食べましょう『早寝・早起き・朝ごはん』を合言葉にしましょう。
- ・感謝をこめてあいさつをしましょう。『いただきます』『ごちそうさま』のあいさつを習慣にしましょう。

#### 生活習慣病を予防する食生活の推進

- ・主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べましょう。
- ・自分に合ったエネルギー量の食事で肥満を予防しましょう。
- ・毎食、野菜を食べる習慣をつけましょう。
- ・うす味を心がけ、加工食品のとり過ぎに注意しましょう。

#### 食に対する関心や理解の醸成

- ・子どもも大人も食を大切に！「食体験」を楽しみましょう。
- ・地元の旬の食材をおいしく食べて「地産地消」をすすめてみましょう。
- ・郷土料理や食文化を学び、広く伝えていきましょう。



#### おすすめのレシピ

材料（2人分）

じゃがいも	150g
豚こま切れ肉	100g
いんげん	2本
しょうが	1/2かけ
サラダ油	小さじ1
★水	100cc
★酒	大さじ1
★みりん	大さじ1/2
★砂糖	小さじ1
★しょうゆ	大さじ1

1人分 栄養価

エネルギー：113kcal たんぱく質：5.5g  
脂質：5.6g 塩分：0.6g

#### 今が旬の「<sup>さきゅう</sup>砂丘じゃがいも」を使ったレシピをご紹介します！

作り方

1. じゃがいもはよく洗い、皮付きの状態でも食べやすい大きさにきり、水に3分さらして水気をとる。ラップで包み、レンジで5分加熱する。（芽があったら取ります。）
2. いんげんは2cm長さに切る。しょうがは千切りにする。
3. フライパンにサラダ油を入れて熱し、しょうが、豚肉を入れて弱めの中火で炒める。じゃがいもを入れて、全体に油がなじんだら、★の調味料を加えて煮立たせ、蓋をして弱火で5分煮る。
4. いんげんを加えて、煮る。具材に火が通ったら、蓋をとり、水分を飛ばすように炒めて完成。

#### 栄養豆知識

『砂丘じゃがいも』の収穫時期は5月下旬から6月頃です。砂丘の土は水はけが良く、ミネラルが豊富な砂丘地帯を活かして栽培されています。煮崩れにくいのが特徴です。

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！