



まめなかはなっせん

R8.6.1

発行：郡上市
編集：県保健所管内
行政栄養士研究会

6月は食育月間・19日は食育の日

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。

食育月間では、国、地方公共団体、関係団体などが協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の一層の浸透を図ることとしています。

食育月間の期間中は、全国各地で食育をテーマとした多くの取組やイベントが実施されます。

この機会に自分や家族の食生活を振り返りましょう！



「食べる力」＝「生きる力」



家庭で出来る「食育」

1.朝食を食べる



- 生活リズムと関係しているため、睡眠の質も良くなります。
- 朝食を食べる習慣は、学力・学習習慣や体力と関係しています。中学生を対象とした研究では、朝食毎日食べる人は食べない人に比べ学力が高いことが報告されています。



朝食を食べるとこんな良いこと！

2.誰かと一緒に食べる

共食



- 共食をすることは、自分が健康だと感じていることと関係しています。
- 中学生を対象とした研究では、心の健康状態が良いことが報告されています。



一緒に食べるとこんな良いこと！

3.伝統的な料理を伝える



- 郷土料理を知ること、地域の自然や文化、産業などに関する理解を深める上でも大切です。
- 家庭の味は、子どもたちの味覚の基礎を作ります。地域特有の伝統料理には、加工の工夫や調理の知恵があります。



家庭の味・郷土料理には魅力がいっぱい！

4.一緒に料理をする



- 食材が変化をしていく過程を見ることで、子どもの好奇心を育てることができます。
- 食材の下ごしらえや後片付けなどの大変さを実感できるため、感謝の心が育ちます。



一緒に料理をするとこんな良いこと！

参考：「食育ってどんないいことがあるの？」（農林水産省）

関市健康づくり食生活改善推進協議会の取組を紹介します

関市では現在109名の会員が在籍し、10の支部と煮干し粉部会で活動を行っています。
親子料理教室、男性のための料理教室、運動講座などを開催し、地域の健康づくりを支えています。
令和7年度は農林課と協働し、関市産の野菜やジビエを盛り込んだ鍋【関彩鍋(せきいろどりなべ)】を開発し無料で振る舞いを行いました。また、円空さといも、奥美濃古地鶏、みのにしきを練り合わせ棒状にしたご当地グルメ【円ちゃん棒】の普及のための調理実習を行うなど、新たな取組も行いました。



【お問い合わせ先】

〒501-4607 郡上市大和町徳永618番地

大和保健福祉センターやまつじ 健康課 TEL.0575-88-4511

※郡上市役所ホームページでご覧いただくことができます。

fax0575-88-4742



郡上市ホームページ

今月の季節のレシピテーマは

なす・トマト・ピーマン です!

◎副菜: なすとかじきのさっぱり漬け(4人分)

材料
 なす 4本
 かじきの切り身 200g
 さやいんげん 4本
 サラダ油 大さじ2
 小麦粉 適宜
 塩 少々

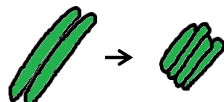
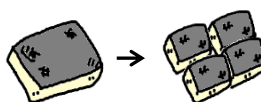
(レモンだれ)

A レモン半月切り 1/2個
 レモン果汁 1/2個
 めんつゆ(2倍希釈) 1/4C
 水 1/2C

(ひとり当たり)

エネルギー 192kcal
 たんぱく質 11.7g
 カルシウム 33mg
 食塩相当量 1.5g

①なすはへたを切って乱切りにする。かじきは4等分に切り、小麦粉を薄くまぶしておく。さやいんげんはへたを切り、長さ3cmに切る。バットにAを入れて混ぜる。

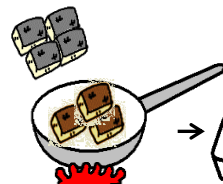
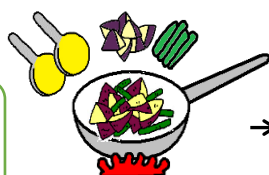


袋に入れてシャカシャカしてみよう



さっぱり、スタミナ料理!

②フライパンにサラダ油を熱してなすをいれて薄く色づくまで、炒める。(じっくりと) さやいんげんも加え、火が通ったら、Aに漬ける。かじきも同じフライパンに入れて、火が通ったら取り出し、Aにからめレモンごと器に盛る。



◎副菜: レタスとトマトのサラダ味噌汁(4人分)

材料
 レタス 4枚(160g)
 ミントマト 12個
 玉ねぎ 60g
 だし汁 600cc
 味噌 大さじ1・1/3

(ひとり当たり)

エネルギー 35kcal
 たんぱく質 2.1g
 カルシウム 27mg
 食塩相当量 0.9g

①レタスは一口大にちぎり、ミニトマトはへたを取り、玉ねぎは薄切りにする。

野菜を洗ってちぎってみよう



野菜がいっぱい♪

②鍋にだし汁と玉ねぎを入れて火にかける。沸いてきたら火を弱めて、ミニトマトとレタスと味噌を加えて再び煮立ったら器に盛る。

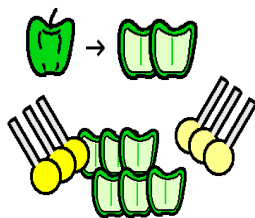
◎副菜: ピーマンのおかかチーズマヨ焼き(2人分)

材料
 ピーマン 3個
 マヨネーズ 大さじ2
 粉チーズ 小さじ2
 (とろけるチーズでもよい)
 かつお節 適量

(ひとり当たり)

エネルギー 114kcal
 たんぱく質 2.8g
 カルシウム 46mg
 食塩相当量 0.4g

①ピーマンは半分に切り、へたと種を取る。内側にマヨネーズをぬり、粉チーズとかつお節をふる。



お子さんと一緒にクッキング♪

②オーブントースターの天板にアルミホイルを敷き、サラダ油を薄く塗る。①のピーマンを内側を上にして並べ、オーブントースターで焼き色がつくまで4~5分焼く。

