

★毎月19日は「食育の日」、毎年6月は「食育月間」です

第二次 安来市食育推進計画を 策定しました

■問い合わせ いきいき健康課
Tel 23-3220



食育とは・・・

「食」は、生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるものです。
「食育」とはさまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人を育てることをいいます。

食を通して健康で豊かな生活を育みます

市では、平成28年4月から10年間の食育の方向性を示した第二次食育推進計画を策定しました。（※第一次は平成22～27年度に実施）

安来の豊かな自然と農林水産物に恵まれた環境を最大限に生かし、市民や関係団体などと協力しながら食育の推進に取り組んでいきます。食育は家庭での取り組みが重要です。「食」の大切さを学び、家族のため、自分のために健康や食生活について考えてみましょう。

取組方針

3つの取組方針に沿って、重点的に取り組めます。

食育推進運動

薄味や野菜の量、適切な栄養バランスとカロリー摂取など、よりよい食生活を身につけましょう。

それぞれのライフスタイル、ライフスタイルに応じた食育を推進しましょう。

- 朝食を毎日食べましょう。
- 野菜を1日3回以上食べましょう。
- 薄味を心がけましょう。
- よくかんで食べましょう。

食の安全・安心

正しい食品の選び方や保存、調理の方法など、安全・安心な食生活を送るために、知識を増やしましょう。

- 広報など食の安全についての情報に注意しましょう。
- 手洗いなど、衛生に気をつけましょう。
- 食品表示などの見方を知りましょう。

地産地消、食文化の継承

地域の食文化を継承し、体験することにより、豊かな食文化を形成しましょう。

- 地元や旬の食材の利用を心がけましょう。
- 地元の特産品を知り、利用しましょう。
- 郷土料理や食文化を次世代に伝えましょう。
- 農業体験や料理教室などに参加しましょう。

和田美和管理栄養士の

ちょっこし食育レシピ

（材料） （4人分）

- 新たまねぎ …… 中2個（240g）
- 塩 …… 少々
- 豚肉 …… 120g
（肩ロース脂身付き・しゃぶしゃぶ用）
- 調味料A（みそ 大さじ1と1/3）
（砂糖・酢 各大さじ1）

新たまねぎと豚肉の酢みそあえ

エネルギー=120kcal 塩分=0.7g

（作り方）

- ①新たまねぎの皮をむき、縦半分になり、薄切りにする。これをボウルに入れて塩を振ってもみ、さっと水洗いして水気を絞る。
- ②別のボウルに、Aの調味料を混ぜておく。
- ③食べやすい長さに切った豚肉をゆでてざるに取り、水気を切って温かいうちに②に入れて味をなじませる。①も加えてあえる。

