



未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることからお子様といっしょに取り組んでみませんか？

6月は
食育月間



自分の健康のためにできること

朝ごはんを食べる習慣をつける	ゆっくり、よくかんで食べる	塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する
-----------------------	----------------------	-------------------------------

食の未来のためにできること

食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る	地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ	食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保つことが大切です。そのためにも、毎日の食べ方や生活習慣について、ご家庭でもお子様といっしょに気をつけていきましょう。



健康な歯を保つためのポイント

食事はよくかんで食べましょう	食品をバランスよく食べましょう	だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう	食べた後は歯をみがきましょう
-----------------------	------------------------	-------------------------------	-----------------------



ホイコーロー

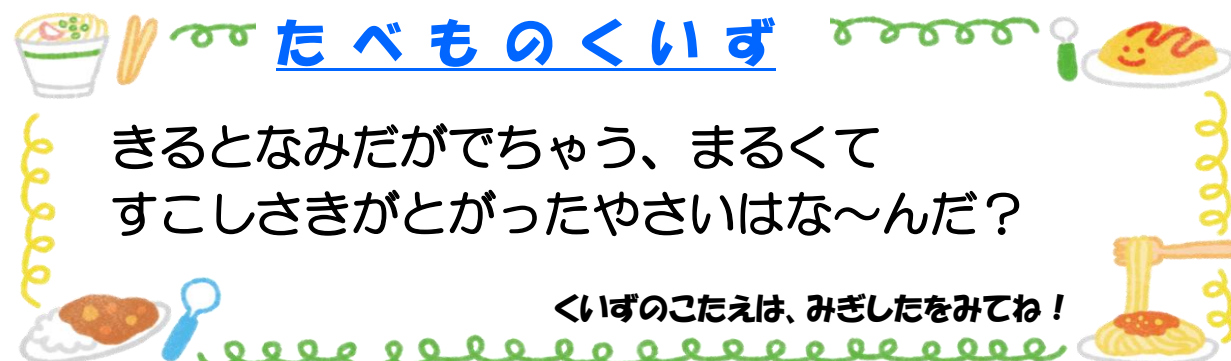
材料（4人分）

豚肉スライス……200g
キャベツ………1/6個
ピーマン………2個
油………小さじ2
おろししょうが…小さじ1
酒（または水）…大さじ1
砂糖………大さじ1
みそ………大さじ2
しょうゆ………小さじ1
みりん………大さじ1
トウバンジャン………少々

作り方

- ① 調味料 A をみそが溶けるように混ぜる。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ キャベツはひと口大、ピーマンは細切りにする。
- ④ フライパンに油を熱し、豚肉とおろししょうがを炒める。豚肉の色が変わったら、キャベツとピーマンを加えて軽く炒める。
- ⑤ ①の調味料を加えて、全体に絡むまで炒める。

みそと砂糖の代わりに、「テンメンジャン」という甘みそを使うと、より本格的な味になります。



くいずのこたえは、みぎしたをみてね！



全国郷土料理の日「愛知県」



かきまわし

鶏飯などの混ぜご飯のことをこの辺りの方言で「かきまわし」といいます。鶏肉や野菜を炒めて味付けをし、炊いたご飯と一緒にかき混ぜて食べる愛知県の郷土料理です。



八杯汁（はちはいじる）

豆腐を使った精進料理です。名前の由来は様々ですが、「八杯ぐらいおかわりをしたくなる料理」ということから名付けられた説もあります。

