

毎年6月は食育月間 毎月19日は食育の日です!



「食育」とは、心も体も健康な生活を過ごすため、生きる上での基本である「食」に関する知識を学ぶことです。さまざまな経験を通じて「食」に関心を持ち、食べ物を選択する力や食事の重要性と楽しみを理解できれば、毎日をいきいきと過ごす生きる力につながります。普段の食生活を見直し、できることから始めてみませんか?

第3期洞爺湖町健康づくり計画 栄養・食生活分野の

7つの取り組み目標

1. 自分や家族の健康状態に関心を持ち、1日の運動量と食べる量、栄養のバランスを考えましょう
2. 毎年必ず健診を受診し、健康チェックと生活習慣の振り返りを行いましょう
3. 3食欠かさず食事を摂りましょう
4. 野菜は毎食摂るように心がけましょう
5. 若いうちから普段の食事での「適塩」を意識しましょう
6. 洞爺湖町の地場産物を日々の食卓にも積極的に取り入れましょう
7. 食生活に関する教室などに積極的に参加しましょう

今回は左記6に関連して、アスパラを使った簡単レシピを紹介します。洞爺湖町は地場産物やそれらを使用した加工品が豊富ですので、日々の食事に積極的に取り入れましょう。

アスパラの混ぜごはん

材料(4人分)

- | | | | |
|-------|-----------|------|-----|
| ・ごはん | 480g | ・バター | 12g |
| ・アスパラ | 10本(160g) | ・塩 | 少々 |
| ・塩昆布 | 10g | | |

作り方

- ① アスパラは厚さ5mmの斜め薄切りにする。フライパンを熱しバターを溶かしてアスパラと塩少々を加え、しんなりするまで炒める
- ② ごはんに①と塩昆布を混ぜる



ご紹介!

とうや湖町食育の会

「とうや湖町食育の会」は、町が主催する「やさしい栄養教室」を受講した人や、会の趣旨に賛同する人たちで活動しています。

月1回の研修会で学習を続けながら、『私たちの健康は、私たちの手で』をスローガンに、良い食生活が町全体に広がるように、食を通したボランティア活動を行っています。会員数は現在13名、少人数ではありますが楽しく活動しています。一緒に活動してみたいなど、興味のある方は下記へ問い合わせください。

～これまでの活動～

- | | | |
|--------------------|----------|-----------|
| ・放課後児童クラブ児童料理教室 | ・男性の料理教室 | ・いきいき料理教室 |
| ・行楽弁当ウォークのお弁当作成の企画 | ・季節の料理教室 | など |



問合せ・申込み 健康福祉課 (☎ 76-4006)